घरेलू विज्ञान

[स्त्री-पुरुषों के लिए घरेलू जानकारी
की अपूर्व पुस्तक]

—:०:—

लेखिका

श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर

प्रकाशक

आदर्श ग्रन्थमाला

दारागंज, प्रयाग

[प्रथम संस्करण] १९३२ [मूल्य १।।)

श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर

भूमिका

मनुष्य को अपने जीवन की तरह-तरह की ज़रूरतों के लिए, प्रायः नित्य ही परेशान होना पड़ता है। कितनी ही बातों में अनजान होने के कारण वह बहुत-सी सुवि-धाओं से वंचित हो जाता है। इसी बात को लेकर मनुष्य जीवन की साधारण और असाधारण ज़रूरतों में काम देनेवाली पुस्तक लिखने का मेरा बहुत दिनों से विचार था।

समय आया और उसी उद्देश्य को लेकर, मैं घरेलू-विज्ञान नामक पुस्तक लेकर हिन्दी पाठकों और पाठि-काओं के सामने उपस्थित हो रही हूँ। मैंने इस बात की चेष्टा की है कि बँगलों में रहनेवाले सौभाग्यशाली स्त्री-पुरुष इस पुस्तक से अपनी सैकड़ों-हज़ारों ज़रूरतें पूरी करें और देहात में रहने वाले भाई-बहन घरेलू-विज्ञान की बातों को अपने नित्य की आवश्यक बातें समझें। यहाँ पर यह बताना कुछ कठिन और अनावश्यक-सा मालूम होता है कि पुस्तक किस प्रकार की आवश्यकताओं में पूर्ण रूप से सहायता करती है, किन्तु मैं यह कहने का

साहस करती हूँ कि प्रत्येक मनुष्य अपने ज़रूरत की रोज़ ही एक-न-एक बात उसमें देखेगा। यही नहीं, कितनी ही ऐसी बातें उसमें बड़ी ज़िम्मेदारी के साथ लिखी गयी हैं जिनको जानकर सैकड़ों-हजारों स्त्री-पुरुष अपने विपद्-काल में, भयानक बीमारी आदि में, बड़ी सफलता के साथ अपना काम चला सकते हैं और सभी प्रकार का वह स्वयम् ज्ञान रख सकते हैं।

इसके साथ-साथ पुस्तक में अनेक प्रकार की ऐसी बातें हैं जिनको मनुष्य कभी-कभी अपने लिए बहुत आवश्यक समझता है, परन्तु वह संकोच के मारे न किसी से कह सकता है और न उन बातों का बताने वाला उसे कहीं मिलता ही है। इस प्रकार की सभी बातें कितनी उपयोगिता के साथ पुस्तक में प्रदर्शित की गयी हैं, यह बात तो एक बार पुस्तक को आदि से अंत तक देखने से ही मालूम हो सकती है।

पुस्तक में जो बातें बतायी गयी हैं, वे हिन्दी-अँग्रेज़ी पत्रिकाओं और पुस्तकों से संग्रह की गयी हैं। उनमें कुछ बातों में हिन्दी पत्रिकाओं में प्रकाशित लेखों से सहायता मिली है और कितनी ही बातों में कई एक हिन्दी तथा अँग्रेज़ी की उपयोगी पुस्तकों का सहारा लेना पड़ा है।

पुस्तक में अनेक प्रकार के नुसख़े बताए गए हैं। वे उपयोगी हैं और कितने ही तो मेरे अपने अनुभव किए हुए हैं। इसीलिए उनके सम्बन्ध में मैं कह सकती हूँ कि वे जैसे लिखे गये हैं, वैसे ही फल देने वाले हैं। इस प्रकार की बातों को खोजने, सम्पादन करने में मनुष्य की भिन्न-भिन्न प्रवृत्ति और आवश्यकताओं का ख़ूब ध्यान रक्खा गया है। फिर भी यदि पाठकों और पाठिकाओं का कुछ उपकार हो सकेगा तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूँगी।

ज्योतिर्मयी ठाकुर

विषय-सूची

अध्याय | | पृष्ठ

घरेलू विज्ञान

१—हमें क्या जानना चाहिये ?

लड़कपन से लेकर बुढ़ापे तक, प्रत्येक मनुष्य जीवन की जरूरतों को ही अनुभव करता है, उन्हीं का वह सामना करता है और उनको कैसे पूरा करना चाहिये, यही सीखा करता है। मनुष्य-जीवन की यह सामान्य ज़रूरतें हैं, जो सभी के साथ हैं और जिनकी आवश्यकता सभी को है, किसी एक को नहीं।

मैंने देखा है कि आदमी बूढ़ा हो जाता है, परन्तु कितनी ही बातों में वह मूर्ख बना रहता है। यही नहीं, मैंने बड़े बड़े पढ़े लिखों को, शिक्षितों को, विद्वानों को और बड़े आदमियों को, पैसे वालों को भी देखा है कि वे प्रायः जीवन की छोटी छोटी बातों में भी साधारण आदमियों के मोहताज बने रहते हैं। ऐसी एक-दो नहीं अनेक घटनाएँ घट चुकी हैं और प्रायः यह बात देखने में आती

है कि कोई एक आदमी किसी एक वात में पंडित हैं लेकिन दूसरी वात में वह विल्कुल अनजान है। किसी एक वात में कोई सर्वज्ञ है, साथ ही दूसरी वात में वह विल्कुल अबोध है। इस प्रकार की सभी वातों का यह मतलव होता है कि मनुष्य को जीवन की व्यावहारिक वातों का ज्ञान नहीं हो पाता।

जीवन अनेक प्रकार की ज़रूरतों से वना है। यदि उन सभी ज़रूरतों में हम पंडित न हों तो साधारण ज्ञान तो हमको होना ही चाहिए। असाधारण अवस्थाओं में, कुछ विशेष बातों में यदि उन विषयों के किसी विद्वान पंडित से अथवा विशेषज्ञ से हमें सहायता लेनी पड़े तो इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है, परन्तु हमको अपने जीवन की साधारण बातों का ज्ञान न हो, यह तो कुछ अपमान की सी बात जान पड़ती है।

जिन बातों की प्राय: सभी को ज़रूरत पड़ती है और जिस प्रकार की आवश्यकताएं किसी न किसी के पीछे लगी ही रहती हैं एवम् बहुत सी ऐसी बातें है जिनके न जानने से मनुष्य कष्ट उठाया करते हैं, हानि सहते रहते हैं और अनेक बातों में मन मारकर रह जाते हैं इस प्रकार की सभी बातों की मैं आगे चल-कर यहाँ मीमांसा करूँगी और एक एक परिच्छेद में अलग-अलग, जीवन की उन

सभी बातों का उल्लेख करूँगी जिनके बिना मनुष्य जीवन अधूरा और अनजान रहा करता है।

मनुष्य क्या है, उसकी ज़रूरतें क्या हैं, यह जानना और उनको पूरा करना प्रत्येक मनुष्य का काम है।

२—रोग-परीक्षा

नाड़ी द्वारा

हमारे देश में नाड़ी के द्वारा शरीर के भिन्न-भिन्न रोगों के पहचानने की पुरानी प्रथा थी। वैद्य लोग नाड़ी देखकर रोगी के बिना बताए हुए रोग की दशा, रोग के कारण और अनेक बातें जान लेते थे। हमारे पूर्वजों का नाड़ी-ज्ञान अब तक काम देता जाता है। नाड़ी के द्वारा रोग जानने के सम्बन्ध में यहाँ पर संक्षेप में कुछ बातें दी जाती हैं—

नाड़ी का भेद

वैद्य लोग पुरुष के दाहिने हाथ की नाड़ी और स्त्री के बाँए हाथ की नाड़ी देखते हैं। हकीम लोग स्त्री और पुरुष दोनों के दोनों हाथों की नाड़ियाँ देखकर रोग की पहचान करते हैं।

नाड़ी कब देखना चाहिए ?

रोगी जब रोग की ठीक दशा में हो, उसी समय उसकी नाड़ी देखनी चाहिए। यदि रोगी कहीं से चलकर आया हो, यदि कसरत करके या दौड़ करके या सीढ़ी पर से उतर कर आया हो, यदि धूप से या आग के पास से आया हो, यदि भोजन करके बैठा हो या भोजन करके उठा हो, यदि थका, भूखा अथवा प्यासा हो और यदि तेल की मालिश किए हुए हो तो इन सब दशाओं में रोगी की नाड़ी नहीं देखनी चाहिए।

नाड़ी की पहचान

नाड़ी देखनेवाला अपने बाँए हाथ से रोगी की कलाई थामकर अपने दाहिने हाथ की तीनों उँगलियों से अँगूठे की जड़ में वायु की नाड़ी देखे। अँगूठे की ठीक जड़ में जिसके ऊपर तर्जनी उँगली पड़ती है, जो नाड़ी फड़फड़ाती है वह बात की नाड़ी है, मध्यमा के नीचे जो फड़फड़ाती है वह नाड़ी पित्त की और अनामिका के नीचे जो फड़फड़ाती है वह कफ़ की होती है।

यदि रोगी के वात अधिक हो तो देखनेवाले की तर्जनी के नीचे फड़क मालूम होती है। यदि पित्त अधिक हो तो मध्यमा के नीचे फड़क मालूम होती है, और

यदि कफ़ बढ़ा हुआ हो तो अनामिका के नीचे फड़क मालूम होती है। यदि वात पित्त दोनों अधिक हैं तो तर्जनी और मध्यमा के बीच में फड़कन मालूम होगी, पित्त कफ़ का ज़ोर अधिक है तो मध्यमा और अनामिका के बीच में नाड़ी की फड़कन प्रतीत होगी। और यदि सन्निपात है तो तीनों उँगलियों के नीचे फड़कन मालूम होगी।

रोग में नाड़ी का भेद

वात की नाड़ी टेढ़ी मेढ़ी रेंगती हुई जोंक और साँप की चाल चलती है। पित्त की नाड़ी कौआ और मेंढक की तरह उछलती हुई तेज़ चलती है। कफ़ की नाड़ी हंस या कबूतर की तरह धीरे धीरे चलती है। दो दोषों के होने पर नाड़ी की चाल में दोनों गुण दिखाई देते हैं। बात-कफ़ की नाड़ी कभी रेंगती है और कभी धीरे धीरे फुदकती है। पित्त-कफ़ की नाड़ी कभी फुदकती है और कभी धीरे-धीरे चलती है। त्रिदोष अर्थात तीनों विकारों के बराबर से बढ़े होने पर नाड़ी रेंगती उछलती और मन्दगति, तीनों एक के बाद दूसरी की चाल मालूम होती है। सन्निपात की नाड़ी ठहर-ठहरकर ठोकर मारती हुई चलती है।

बुख़ार आने के पहले नाड़ी उछलती हुई चलने लगती है। यदि नाड़ी का उछलना जारी रहे तो 'दाह ज्वर' की सूचना होती है। छूने में शरीर तो ठंडा हो किन्तु नाड़ी गरम और तेज़ हो तो भीतरी ज्वर या प्रदाह समझना चाहिए।

नाड़ी में आयु का प्रभाव

सम्पूर्ण अवस्था में नाड़ी की चाल एक सी नहीं रहती। बचपन में नाड़ी की चाल कुछ, और युवावस्था में कुछ और, और बुढ़ापे में कुछ दूसरी ही चाल होती है। जितना ही बालक छोटा होता है, उतनी ही उसकी नाड़ी तीव्र चलती है। यहाँ तक कि पैदा होने के पूर्व पेट के बच्चे की नाड़ी की गति सब से अधिक होती है। इसके उपरान्त बालक जितना ही बड़ा होता जाता है, नाड़ी की गति उतनी ही मन्द होती है। मनुष्य की किस अवस्था में नाड़ी की कितनी चाल होती है। इसको ठीक-ठीक समझने के लिए आगे कुछ अंक दिए जाते हैं—

अवस्था	एक मिनट में	नाड़ी की चाल
पेट के बच्चे की नाड़ी	,,	१६० वार
तुरन्त पैदा हुए बच्चे की नाड़ी	,,	१४०—१३० वार
एक बरस की अवस्था के बच्चे की नाड़ी	,,	१३०—११५ ,,
दो ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,	,,	११५—१०० ,,
तीन ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,	,,	१००—९९ ,,
सात ,, ,, ,, ,, ,, ,, ,,	,,	९०—८५ ,,
सात वर्ष से चौदह वर्ष की अवस्था तक	,,	८५—८० ,,
चौदह ,, ,, तीस ,, ,, ,, ,,	,,	८० ,,
तीस ,, ,, पच्चास ,, ,, ,, ,,	,,	७५ ,,
पच्चास ,, अस्सी ,, ,, ,, ,,	,,	६० ,,

नाड़ी में रोगों का प्रभाव

सुखी और स्वस्थ शरीर की नाड़ी समान और स्थिर चाल से चलती है, और बलवान होती है। सोते समय ज़ोर से नाड़ी फड़कती है। भूख लगने पर प्रसन्न, हल्की और तेज़ चलती है। अघाए होने पर स्थिर रूप से चलती है। क्रोध, लोभ, काम, तृष्णा, भारी चिन्ता भय इत्यादि मानसिक विकारों में नाड़ी गर्म तेज़ किन्तु तीक्ष्ण चलती है। परिश्रम और कसरत करने पर नाड़ी गर्म और तेज़ चलती है।

अजीर्ण की नाड़ी कठिन और भारी चलती है। मंदाग्नि और धातुक्षीण की नाड़ी मन्द चलती है। प्रमेह और बवासीर की नाड़ी शीघ्र चलती है। गर्भवती की नाड़ी भारी चलती है। साँस के रोग में तेज़, कफ़-खाँसी में स्थिर मंद नाड़ी चलती है। क्षय रोग की नाड़ी गजगामिनी और अतिसार की बहुत मन्द होती है। नशे की नाड़ी प्रायः कठिन, सूक्ष्म और भारी हाती है।

असाध्य रोग की नाड़ी टूट-टूट कर चलती है, उसका ठीक सिलसिला नहीं मिलता, कभी तेज़, कभी धीमी, कभी उछलती, और कभी रेंगती हुई चलती है। चमड़े के ऊपर से ही दिखाई देने लगती है। हाथ में आती है

और निकल जाती है। ठहर ठहर कर चलती है। कभी मालूम होती है और कभी ग़ायब हो जाती है। जिसकी नाड़ी अंगूठे की जड़ से अथवा अपनी जगह से आधे जवभर हट जाय तो रोगी की मृत्यु तीन दिन में होती है। यदि सन्निपात ज्वर हो और शरीर गर्म हो किन्तु नाड़ी बिलकुल ठंडी हो तो भी तीन दिन में मृत्यु होती है। हृदय में जलन हो और नाड़ी अपने स्थान से हटकर थोड़ी-थोड़ी देर में चलती हो तो रोगी तभी तक जिएगा जब तक जलन है।

मूत्र-द्वारा

जिस प्रकार नाड़ी देखकर रोगी के रोग का निर्णय किया जाता है उसी प्रकार रोग का निर्णय करने के लिए मूत्र-मल आकृति की परीक्षा करनी पड़ती है। जब कभी रोगी की अवस्था विषम हो जाती है और उसके रोग के सम्बन्ध में अनेक बातों का ठीक-ठीक पता नहीं चलता तो नाड़ी के सिवा अनेक परीक्षाएँ की जाती हैं। उन सभी का विवेचन आगे किया जायगा। यहाँ पर मूत्र के द्वारा किस प्रकार रोगों का निर्णय किया जाता है, इस बात का उल्लेख करेंगे।

मूत्र देखने की विधि

एक साफ़ सफेद रंग की शीशी या बोतल में प्रातःकाल का मूत्र लेकर और उसके स्थिर हो जाने पर देखा जाता है। मूत्र की अंत की धार बाहर गिरवाकर बीच की धार भी शीशी में लेकर देखी जाती है। किन्तु चौबीस घंटों का मूत्र इकट्ठा किया हुआ देखना सब से उत्तम है। यदि ऐसा न हो सके तो सवेरे चार बजे का पेशाब इकट्ठा करके देखना चाहिए।

मूत्र-द्वारा रोग की पहचान

१—स्वस्थ शरीर का मूत्र सूखे पयाल के रंग के पानी से कुछ भारी होता है।

२—वात के प्रकोप में मूत्र पानी की तरह साफ़, रूखा होता है किन्तु परिमाण उसका अधिक होता है।

३—पित्त के प्रकोप में मूत्र का रंग लाल या पीला होता है और परिमाण में थोड़ा होता है।

४—मूत्र में यदि पित्त अधिक हो तो मूत्र का रंग तेज़ पीला होता है।

५—कफ़ का प्रकोप होने पर मूत्र सफेद रंग का गाढ़ा और चिकना होता है। रंगहीन मूत्र हो तो हिस्टीरिया या फलाहार हुआ है। दोषों के मेल होने पर प्रत्येक के

अनुसार मिले हुए लक्षण होते हैं। ज्वर में इन्हीं दोषों के अनुसार रंग दिखाई देते हैं।

६—सन्निपात और क्षय रोग में मूत्र का रंग काला होता है। मूत्र में रक्त होने से धुंए के रंग से लेकर गहरे काले रंग का विकार होता है। सन्निपात में यदि मूत्र का रंग खूब काला हो तो रोग असाध्य समझना चाहिए।

७—जलोदर में मूत्र घी के दानों के समान होता है।

८—आमवात में मट्ठे के रंग का मूत्र होता है।

९—अजीर्ण होने पर मूत्र का रंग सफेद या लाल अथवा बकरी के मूत्र का सा होता है।

१०—प्रसूत रोग में मूत्र ऊपर से पीला, नीचे से काला होता है। बुदबुदे निकलते रहते हैं।

११—पित्त अधिक होने पर पीला, साफ़ और सन्निपात में नीचे लाल होता है।

१२—उदर-वृद्धि में मूत्र तेल के समान चिकना होता है।

१३—रुधिर का विकार होने पर मूत्र का रंग ऊपर से नीला और नीचे से लाल होता है।

१४—रक्तवात में अम्लत्व से मूत्र का रंग लाल और रक्तपित्त में कुसुम का रङ्ग होता है।

१५—मल अधिक होने पर मूत्र का रङ्ग पीला होता है और परिमाण में अधिक होता है।

१६—सूजाक में मूत्र जल-जल कर होता है, बूँद-बूँद होता है जिससे रोगी रो तक देता है।

दूसरी विधि

मूत्र की परीक्षा करने की दूसरी विधि यह है कि मूत्र को धूप में रखवा दे और जब वह बिल्कुल स्थिर होजाय तब धीरे-धीरे तेल की बूँदें उसमें डालकर देखे। यदि तेल के डालने पर मूत्र में बुदबुदे बनें तो पित्त का विकार समझना चाहिये। यदि बूँदें रूखी, काली दिखाई दें तो बात का विकार समझना चाहिए। बात विकार में बूँद तुरन्त फैलती नहीं। पहले बूँद के रूप में तैरा करती हैं। यदि बूँदें कीचड़ या गदले जल की तरह हो जाँय तो कफ़ का विकार समझना चहिए। यदि बूँदों का रूप कड़वे तेल का सा होजाय तो वात-पित्त का विकार समझना चाहिये। यदि तेल की बूँदें फैल जाँय तो रोग साध्य और बूँदों बनी रहें तो कष्टसाध्य, और यदि तेल की बूँदे नीचे डूबकर बैठ जाँय तो असाध्य समझना चाहिये।

मल द्वारा

शरीर की सारी बीमारियाँ मल के ऊपर निर्भ होती हैं। यदि मल का विसर्जन ठीक-ठीक अवस्था में

होता रहे तो मनुष्य रोगी नहीं हो सकता। ऐसी दशा में यह लिखना अनुचित न होगा कि पेट का शुद्ध होना और स्वाभाविक रूप में मल का विसर्जन होना नीरोग अवस्था होती है और मल की किसी प्रकार की गड़बड़ी किसी न किसी बीमारी की कारण होती है।

जब शरीर के रोगों का मल के साथ इतना अधिक सम्बन्ध है तो मल के द्वारा रोगों की पहचान करना और बीमारी के कारणों को जानना स्वाभाविक ही है। हकीम वैद्य और डाक्टर—जो लोग भी चिकित्सा का काम करते हैं वे मल की दशा को देखकर या जानकर ही रोगी की बीमारी को समझा करते हैं। होमियोपैथिक चिकित्सा का आज संसार भर में बहुत नाम है। जहाँ तक मुझे पता है, उसकी बहुत कुछ सफलता मल की परीक्षा पर ही निर्भर होती है। यहाँ पर अधिक न लिखकर इतना बता देना ही काफ़ी होगा कि मल के द्वारा रोगों को पहचानने, रोगी की दशा को जानने में बड़ा सुभीता होता है।

मल कैसा होना चाहिए ?

नीरोग मनुष्य का मल बँधा हुआ, नरम, चिकना, और कम दुर्गन्धवाला होना चाहिए। ठीक-ठीक मल

विसर्जन होने और पेट के शुद्ध होने की पहचान यह है कि मल विसर्जन करने के बाद पानी लेने की आवश्यकता न पड़े।

साधारण और स्वाभाविक दशा में मल का रंग हलका पीला होना चाहिए। जो लोग मांसाहारी हैं उनके मल का रंग कुछ भूरापन लिए होता है और शाकाहारियों की अपेक्षा परिमाण में कम होता है।

मल-द्वारा रोग की पहचान

अजीर्ण में मल दुर्गन्धित, ढीला, फटा, कुछ बँधा, कुछ बिखरा, झाग मिला और हवा से मिला हुआ होता है। वात के प्रकोप में मल का रंग धुएँ के समान होता है, टूटा हुआ फेनदार और रूखा होता है। कफ़ के प्रकोप में आँव के साथ ढीले, गाढ़े और सफेद रंग के दस्त अधिक होते हैं।

पित्त के प्रकोप में पीले रंग के पतले पानी से दस्त होते हैं। और वात-पित्त के प्रकोप से कभी ढीला, कभी बँधा, पीले और काले रंग का मल होताहै। पित्त-कफ़ में पीला, काला, चीकटसा और गीला-गीला मल होता है। त्रिदोष में रंग- बिरंगा, कुछ बँधा कुछ गीला और टूटा सा मल होता है।

जलोदर में सफेद और बहुत सड़ा हुआ मल होता है। क्षयरोग में काले रंग का मल होता है। अतिसार में पतले दस्त होते हैं। मतली के साथ पतले दस्त कृमिरोग में होते हैं। हैजे में चावल के धोवन के समान दस्त होते हैं। संग्रहणी में विना पचा हुआ कच्चा अन्न मल के वदले होता है। वातज्वर में कब्ज़ के साथ थोड़ा और सूखा मल होता है। पित्त-ज्वर में पतला, पीला और कफ़ ज्वर में सफेद दस्त होता है।

मल के द्वारा बच्चों के रोग की पहचान

साधारण दशा में नवजात और गोदी के बच्चों का दस्त फदफदा और पतला होता है। दिन भर में तीन से छ वार तक दस्त होता है। अवस्था बढ़ने पर गाढ़ा और बँधा हुआ मल होने लगता है। गोद के बच्चों के मल का रंग हलका पीला होता है। जब बच्चे के दाँत निकलने शुरू होते हैं तब मल कटे पालक के साग के छीछड़े की तरह होता है। यदि बच्चों के मल में लाली हो तो रक्त समझना चाहिये। बवासीर, अमातिसार, या टैफस ज्वर के ही कारणों से गिरता है।

जिह्वा-द्वारा

मनुष्य के स्वास्थ्य का सम्बन्ध जिह्वा से कुछ कम

नहीं है। वह हमारे खाने-पीने के सम्बन्ध में जहाँ कितने ही काम करती है, वहाँ वह हमारे रोग और नीरोग अवस्था की बहुत सी बातें बताती है। जिह्वा की बनावट स्वाभाविक रूप में जैसी होती है रोग की अवस्था में वैसी नहीं रहती।

शरीर में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं, उन सभी का प्रभाव जीभ पर पड़ता है। जिस प्रकार रोगों में विषमता होती है उसी प्रकार जिह्वा भी भिन्न भिन्न रूप में रोग का परिचय देती है। जीभ को देखने से किस प्रकार किसी रोग का पता चलता है यह नीचे बताया जाता है।

जिह्वा के काम

जिह्वा-द्वारा मनुष्य को प्रत्येक चीज़ के स्वाद का ज्ञान होता है। नरम, कड़े, गरम और ठंडे का भी पता लगता है। जिह्वा से शब्दों का उच्चारण भी होता है। स्वस्थ शरीर में जिह्वा से स्वाद का ठीक-ठीक पता चलता है, नरम कड़े का और गरम ठंढे का भी ठीक ज्ञान होता है और शब्दों के उच्चारण में कोई विशेष दोष नहीं मालूम होता।

जिह्वा की बनावट

स्वाभाविक दशा में जिह्वा का अगला सिरा साधारण

पतला और नोकीला होता है। जड़ मोटी और चौड़ी होती है और उसका रङ्ग गुलाबी होता है।

जिह्वा की साधारण अवस्था

नीरोग अवस्था में जिह्वा सदा गीली रहती है। उसका ऊपरी भाग साफ़ और गुलाबी रङ्ग का होता है। स्वस्थ दशा में जिह्वा पर न खुरदरापन होता है और न वह कहीं से फटी सी होती है। उसपर किसी प्रकार का कोई विकार नहीं होता है।

जिह्वा द्वारा रोग की पहचान

पित्त का विकार होने पर जीभ का रङ्ग लाल और कभी-कभी कुछ स्याही लिए होता है। स्वाद चरपरा या कड़वा हो जाता है। जीभ कुछ जलती सी है और उसके चारों ओर काँटे से लगते हैं।

कफ़ के प्रकोप में जीभ भारी प्रतीत होती है। स्वाद में मीठा खट्टा या खारीपन मालूम होता है। कफ़ अधिक गिरता है और उसपर मोटे-मोटे काँटे दिखाई देते हैं।

रक्त अधिक होनेवाले प्रदाह में जिह्वा उष्ण और लाल रङ्ग की हो जाती है। हैजे, मूर्छा और साँस के रुक जानेपर जीभ ठंडी हो जाती है और उसमें नीलापन आ

जाता है। वात-पित्त, वात-कफ, पित्त-कफ अर्थात त्रिदोष में सब लक्षणों को मिलाकर समझना चाहिये।

वात-विकार में जिह्वा सुन्न, फटी सी, मीठी और हरे रङ्ग की होती है। लार अधिक गिरता है, वह देखने में रूखी और गाय की जीभ की तरह खुरदरी होती है। मुंह सूख जाता है।

यकृत, प्लीहा, क्षय आदि रोगों की जब अन्तिम दशा होती है तब जिह्वा पर घाव हो जाता है। पेट के अन्दर मलों और विषों के अधिक होने पर जिह्वा पर निनावाँ हो जाता है और दाने निकल आते हैं। यकृत के विगडने, मल और पित्त के रुकने से जीभ हरापन लिए पीली होती है और मैल की मोटी तह जमी होती है।

ज्वर और दाह रोग में जिह्वा का स्वाद फीका होता है। आमवात और आमाजीर्ण में जीभ सफ़ेद होती है। सन्निपात में जीभ मोटी, रूखी, सूखी और कुछ स्याही लिए होती है। कंठ-दाह में जीभ काली हो जाती है और जलन या कमजोरी बढ़ जाने पर जीभ बढ़ जाती है।

पक्षाघात में जीभ टेढ़ी होकर एक ही ओर घुमती है इसमें माँस पेशियाँ निकम्मी हो जाती हैं, नाड़ियाँ स्तब्ध हो जाती हैं और शब्दों का उच्चारण भी नहीं होता।

शराब के नशे में भी नाड़ियाँ स्तब्ध हो जाती हैं और उच्चारण ठीक नहीं होता।

अजीर्ण होने पर जीभ का स्वाद चिकना होजाता है। मन्दाग्नि में कसैला स्वाद होता है और वात का प्रकोप होनेपर कभी-कभी नमकीन स्वाद होता है।

पेट के बिगड़ने या वात के प्रकोप में जीभ मोटी होती जाती है और उसपर दाँत के चिन्ह भी दिखाई देते हैं। ज्वर में साफ़ लाल जीभ पर दाने हो जाते हैं। नवीन या उग्र रोगों में जीभ निकालने पर यदि काँपती रहे तो बुरे लक्षण समझना चाहिये। जीर्ण रोगों में इसमें कोई भय नहीं है परन्तु खुली और बढ़ी ही रहजाय तो मस्तिष्क का नाड़ी-चक्र बिगड़ा हुआ समझना चाहिये।

नेत्र-द्वारा

आँखों को देखकर रोगों के सम्बन्ध में बहुत सी बातों का पता लगाया जाता है। जब शरीर में कोई रोग उत्पन्न होता है तो आँख की दशा वैसी नहीं रहती जैसी शरीर की नीरोग अवस्था में रहती है। होने वाले रोगों का आँख पर प्रभाव पड़ता है और आँख की विभिन्न बातें उसके आकार-प्रकार अलग-अलग रोगों के सम्बन्ध में परिचय देती हैं।

हमारे देश में वैद्य और हकीम आँखों को देखकर रोग का निर्णय करते हैं। विदेशी चिकित्सकों ने इससे भी अधिक अनुभव प्राप्त किया है। आँख के द्वारा रोग जानने के लिए विलायत से एक प्रकार का यंत्र आता है, उससे आँख के द्वारा रोग पहचानने में बड़ी सहायता मिलती है

यहाँ पर आँख के सम्बन्ध में उन्हीं बातों का उल्लेख किया जायगा जिनसे साधारण मनुष्य रोग निर्णय करने का काम ले सकें। यंत्र इत्यादि जो डाक्टरों और अच्छे चिकित्सकों के ही काम आते हैं और जिनका उपयोग साधारण आदमी नहीं कर सकते, उनके सम्बन्ध में लिखना व्यर्थ ही होगा।

नेत्रों के द्वारा रोग की पहचान

बात के प्रकोप में आँखें भयानक स्थिर या चंचल दिखाई देती हैं। रूखी, धुएँ सी, टेढ़ी और भीतर से काली हो जाती हैं।

पित्त के विकार में आँखें पीली या नीली या लाल या चमकीली दिखाई देती हैं। और तेज़ चमकती चीज़ें नहीं सहतीं।

कफ़ के प्रकोप में आँखें सफ़ेद दिखाई देती हैं और उनकी ज्योति धीमी पड़ जाती है। आँखें भारी और पानी से भरी हुई प्रतीत होती हैं।

त्रिदोष सन्निपात से आँखें नीली, व्याकुल, अलसाई हुई, टेढ़ी, रूखी, भयानक और कभी-कभी लाल दिखाई देती हैं। आँखें कभी बन्द होती हैं, कभी खुलती हैं, कभी पुतलियाँ बिलकुल ग़ायब हो जाती हैं। आँखों के रंग बदलते रहते हैं। उपतारानुमण्डल कभी घूमने लगता है और कभी स्थिर रहता है। आँखों के ये सब लक्षण मृत्यु की सूचना देते हैं। नेत्रों का पथरा जाना, कोयों का गड़ जाना, भयानक हो जाना और स्थिर रहना, सब मृत्यु के लक्षण हैं।

जब वात-पित्त, वात-कफ और पित्त-कफ का प्रकोप होता है अथवा त्रिदोष की साधारण अवस्था भी होती है तो रोगी की दशा अच्छी नहीं समझी जाती।

रक्त के निकल जाने अथवा रक्त के जमा होने में आँखें लाल हो जाती हैं। पित्त के विकार में अथवा पीलिए और कामला जैसे रोगों में आँखें पीली हो जाती हैं।

मिरगी में आँखें चढ़ जाती हैं तथा पलकें काँपने लगती हैं। पक्षाघात या संन्यास रोग में आँखों के तारे सुकड़ जाते हैं। हिस्टीरिया में आँखें थोड़ी या कभी-कभी बिलकुल बन्द रहती हैं और कभी-कभी एकदम खुली ही रहती हैं, और आँसू बहने लगते हैं। आँखें नशीली सी दिखाई देती हैं।

असाध्य क्षय रोग में नेत्र बिलकुल सफ़ेद हो जाते हैं। हैज़े में आँखें अन्दर को धस जाती हैं और लाल हो जाती हैं।

थरमामीटर-द्वारा

जब शरीर रोगी होता है तो शरीर में अस्वाभाविक गर्मी उत्पन्न हो जाती है। वैद्य और चिकित्सक इस गर्मी को देखकर ही इस बात का अनुमान लगाते हैं कि रोग की उग्रता कहाँ तक है। शरीर की इस गर्मी और ताप को हकीम और वैद्य नाड़ी के द्वारा जाना करते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि चतुर वैद्य और हकीम तापक्रम को जानकर रोग की उग्रता का बहुत अंशों में ज्ञान प्राप्त करते हैं। लेकिन शरीर के इस ताप को ठीक-ठीक परिणाम में जानने के लिए एक यंत्र काम में लाया जाता है। इस यंत्र का नाम है थरमामीटर।

थरमामीटर का प्रयोग पहले डाक्टर लोग ही किया करते थे, किन्तु अब तो वैद्य और हकीम भी उसका प्रयोग करने लगे हैं। इसके द्वारा शरीर का ताप, बुख़ार की गर्मी आदि का जितना ठीक पता लगता है, उतना ठीक पता किसी दूसरी विधि से नहीं लग सकता।

आजकल थरमामीटर का प्रयोग बहुत साधारण हो गया है। किसी सभ्य मनुष्य, पढ़े-लिखे, स्त्री-पुरुष को ही

नहीं, वरन् गृहस्थ स्त्री-पुरुषों को इस बात की बड़ी ज़रूरत है कि वे थरमामीटर का प्रयोग जानें। मैंने देखा है कि इसका प्रयोग न जानने के कारण लोगों को बड़े भयानक समय का सामना करना पड़ा है। किसी रोगी की अवस्था कब बनती और बिगड़ती है, इसका ज्ञान थरमामीटर के बिना सहज ही नहीं होता। प्रायः ऐसा हो जाता है कि रोगी की अवस्था विकृत हो जाती है और रोग की दशा सन्निपात जैसे भयानक रूप में बदल जाती है, लेकिन उस दशा का ठीक-ठीक बोध नहीं होता। जब कोई अच्छा वैद्य आ जाता है तो उसका पता चलता है किन्तु उस समय उतना अधिक लाभ नहीं होता जितना कि पहले जानने से हो सकता था।

अक्सर देहातों में अच्छे वैद्य या हकीम नहीं होते। वहाँ पर मामूली आदमी दवाओं का काम किया करते हैं। ऐसे स्थानों पर थरमामीटर का जानना और थरमामीटर का होना बहुत आवश्यक होता है।

शरीर की गर्मी और रोग

शरीर में पित्त का प्रकोप होने से शरीर गरम रहता है। बात और कफ़ के विकार होने से शरीर ठंडा रहता है। केवल कफ़ का प्रकोप होने पर शरीर चिकना,

चिपचिपा और आर्द्र रहता है। ज्वर के प्रकोप में शरीर गरम और सन्निपात में एकदम ठंडा हो जाता है।

थरमामीटर का प्रयोग

रोग की उग्र दशा में ताप अवश्य ही बढ़ जाता है। निरोग अवस्था में शाकाहारी मनुष्यों का तापक्रम ९७॥ और मांसाहारियों और शीत देश-वासियों का ९८॥ तापक्रम बग़ल में थरमामीटर लगाने से मिलता है। इसी दशा में मुंह में जीभ के नीचे थरमामीटर लगाने से शाकाहारी मनुष्यों का ९८॥ और मांसाहारी और शीत देश में रहनेवाले मनुष्यों का ९९॥ तापक्रम पाया जाता है।

थरमामीटर का अगला हिस्सा परीक्ष्य स्थान में लगाकर ढक लेना चाहिए। लगाने के पहले थरमामीटर का पारा हलके से झटका देकर नीचे की ओर गिराकर उसका दर्जा देख लेना चाहिए। यदि बग़ल में लगाना हो तो बग़ल का पसीना पोंछ ले और पाँच मिनट तक थरमामीटर को लगा रक्खे। इसके बाद उसे निकाल कर तापक्रम देखे। तापक्रम देख लेने के बाद थरमामीटर को पानी से धोकर और पोंछ कर केस में रख दे।

भारतवर्ष में रहने वाले मनुष्यों का निरोग दशा में तापक्रम ९७॥ दर्जे होता है किन्तु बुढ़ापे या उतरती हुई

अवस्था में यह घट कर ६६॥ दर्जे तक उतर जाता है। लड़कपन में प्रायः ६८॥ दर्जे तापक्रम पाया जाता है।

शरीर की गर्मी देखने का जो थरमामीटर होता है उसमें ६५ से लेकर ११० अंश तक की संख्या बनी होती है। अर्थात् ज्वर की गर्मी देखने का क्रम ६५ में आरम्भ होकर १००, १०५ और ११० अंश तक चला चाता है और इनके बीच का हिस्सा पाँच भागों में विभाजित होता है अर्थात् बीच का भाग पाँच छोटी-छोटी रेखाओं में बँटा होता है। उन पाँच रेखाओं में एक बड़ी रेखा जो बीचो बीच होती है उसके दोनों तरफ़ दो छोटी-छोटी रेखाएँ होती हैं। प्रत्येक छोटी रेखा दो अंशों की बोधक होती है। अर्थात् थरमामीटर का पारा यदि १०० के आगे पहली रेखा पर होगा तो ज्वर की गर्मी १००.२ कही जायगी और यदि पारा दूसरी रेखा पर होगा तो गर्मी १००.४ कही जायगी। इसके आगे पारा बढ़ कर जब १०५ पर पहुँचेगा तो १०५ डिगरी का बुख़ार कहा जायगा। इस प्रकार थरमामीटर ६५ डिगरी से लेकर ११० डिगरी तक होता है। एक बड़ी रेखा से दूसरी बड़ी रेखा तक एक डिगरी कहलाती है। प्रत्येक थरमामीटर के ऊपर उसके प्रयोग करने का समय लिखा रहता है। इस प्रकार थरमामीटर ममअधिकतर गर्मी देखने के लिए ३ मिनट

से लेकर ५ मिनट तक लगाए जाते हैं लेकिन इसके साथ ही यह भी याद रखना चाहिए कि समय कम लगने की अपेक्षा अधिक समय का लगना अच्छा होता है।

यदि थरमामीटर नया हो अथवा किसी दूसरे का हो और उसके सम्बन्ध में अपनी जानकारी न हो तो ऐसे थरमामीटर का प्रयोग रोगी के साथ करने के पहले स्वस्थ आदमियों के साथ कर लेने में अच्छा होता है। इस प्रकार उसकी जाँच करके रोगी का तापक्रम देखना चाहिए।

अवस्था और तापक्रम

भारतवासियों का तापक्रम लड़कपन से लेकर पच्चीस वर्ष की अवस्था तक बग़ल में ९८॥ पाया जाता है। यह तापक्रम नीरोग अवस्था में भी पच्चीस वर्ष के बाद घटने लगता है और चालीस वर्ष की अवस्था तक घटते-घटते तापक्रम ९७ तक हो जाता है। बुढ़ापे तक यह तापकम घटकर ९६॥ तक हो जाता है। यह दशा शाकाहारियों की होती है। जो लोग माँस और मद का सेवन करते हैं उनका तापक्रम शाकाहारियों की अपेक्षा कुछ अधिक रहता है।

भोजन करने पर तापक्रम बढ़ जाता है। दौड़ने, आग तापने, धूप में रहने, व्यायाम करने और ऊपर चढ़ने के

बाद यदि तुरन्त थर्मामीटर लगाया जाय तो शरीर की गर्मी एक दो दर्जा बढ़ी हुई मिलेगी। सोकर उठने पर, आराम से लेटे रहने पर और बैठे रहने पर शरीर की गर्मी कम हो जाती है। नीरोग शरीर में गरमी के दिनों में गरमी अधिक पायी जाती है। स्वस्थ मनुष्य के शरीर में जितनी गरमी प्रातःकाल रहती है दिनभर उतनी गरमी नहीं रहती। वह सूर्य के चढ़ते बढ़ती रहती है और सूर्य के ढलते कम होती जाती है। बग़ल में ही थरमामीटर का प्रयोग करना ठीक होता है।

रोगी शरीर का तापक्रम

मनुष्य के शरीर में ९८॥ से अधिक ९९॥ तक तापक्रम साधारण हरारत समझी जाती है। जुकाम सर्दी में इतनी ही हरारत या ज्वर रहता है। १०१ से १०२ तक साधारण ज्वर और १०३ से १०४ तक तेज़ ज्वर समझना चाहिये। जब १०५ तक तापक्रम होता है तो रोगी प्रलाप करने लगता है। १०६ तापक्रम होने पर मृत्यु का भय होता है और १०८ तक तापक्रम पहुँचने पर मृत्यु हो जाती है। रोगी की मृत्यु के बाद कभी-कभी शरीर की गर्मी ११२ दर्जे तक बढ़ जाती है।

जो ज्वर साप्ताहिक घटते बढ़ते हैं, उन में आंत्र ज्वर में अथवा ऐसे ज्वरों में जो अंगों के विकार से होते हैं और प्रायः बने ही रहते हैं यदि ज्वर की गर्मी १०१ से १०४ तक रहे तो उसकी अवस्था साधारण समझनी चाहिए। यदि ज्वर की गर्मी १०० से १०५ डिग्री तक रहा करे तो रोग कष्टसाध्य समझना चाहिए। राजयक्ष्मा या यकृत के घाव होने पर ज्वर की गर्मी १०२ से १०३ तक होती है। इस रोग में गरमी का घटना बढ़ना रोग के घटने बढ़ने पर निर्भर होता है।

तापक्रम का घटना और बढ़ना

कभी-कभी रोगी का तापक्रम ९८ से सात दर्जे गरमी बढ़ जाने पर भी मृत्यु नहीं होती लेकिन यदि ९८ से तीन दर्जे शरीर की गर्मी कम हो जाय तो रोगी का बचना असम्भव होता है। शरीर में गर्मी बढ़जाने से अधिक मृत्यु का भय नहीं होता, किन्तु शरीर के ठंडा होने पर मनुष्य का बचना बहुत कठिन होता है। हैज़े में शरीर की गर्मी ९५ डिग्री से कम उतर जाती है।

थरमामीटर न होनेपर

थरमामीटर के न होनेपर यदि ऐसी घड़ी हो जिसमें सेकेंड बताने वाली सूई भी चलती हो तो उससे ज्वर

गरमी मालूम की जा सकती है। नाड़ी परीक्षा में यह बताया जा चुका है कि कितनी अवस्था के मनुष्य की नाड़ी की गति एक मिनट में कितनी होती है। इसी हिसाब से किसी के बुखार की गरमी की जाँच की जा सकती है। जिस मनुष्य को ज्वर आता हो उसकी आयु जानकर पहले यह देख लेना चाहिए कि उसकी अवस्था के अनुसार उसकी नाड़ी की गति कितनी होनी चाहिए। उतनी गति से नाड़ी की जो अधिक चाल होगी वह ज्वर के कारण होगी। उस रोगी की ज्वर के समय की नाड़ी की गति कितनी है, सेकेंड की सुई रखनेवाली घड़ी के हिसाब से यह जान लेना चाहिए और इस चाल में उस रोगी के नीरोग अवस्था की एक मिनट की चाल को घटा देना चाहिए। अब जितनी संख्या में उसकी गति शेष रह जाय उसका हिसाब इस प्रकार लगाना चाहिए कि नाड़ी की गति की दस संख्या थरमामीटर की एक के बराबर होती है। इससे इस बातका पता चल जायगा कि उसको बुखार कितनी डिग्री है।

यदि चालीस वर्षकी अवस्था का एक आदमी बीमार है तो उसकी नीरोग अवस्था की नाड़ी की गति एक मिनट में ७५ होनी चाहिए लेकिन ज्वर की अवस्था में जब घड़ी मिलाकर उसकी नाड़ी की गति देखी गयी तो उस समय

उसकी नाड़ी की गति एक मिनट में १०८ निकली अर्थात साधारण दशा से नाड़ी की गति एक मिनट में ३३ बार ज्यादा निकली। और नाड़ी की दस बार की गति एक डिग्री के बराबर होती है। इस हिसाब से उसका तापक्रम साधारण अवस्था से ३.३ अंश अधिक हुआ। यदि उस आदमी का तापक्रम साधारण दशा में ९७.४ है तो उस ज्वर की अवस्था में ९७.४+३.३=१००.७ उसका तापक्रम हुआ।

३—व्यावहारिक चिकित्सा

खाज

(१)

पारा, गन्धक, तूतिया, मैनसिल—चारों चीजें बराबर बराबर लेकर महीन पीसले। फिर कपड़छान करके सरसों के तेल में फेंटकर शरीर पर मालिश करे। मालिश करने के पाँच छः घंटे बाद ठंडे पानी से स्नान करले। इससे खाज बहुत जल्दी अच्छी हो जाती है।

(२)

इक्कीस पत्तियाँ नीम की और सात दाने गोल मिर्च के पानी में पीसकर रोज पिए। इससे रक्त शुद्ध होगा और खाज दूर होगी।

(३)

गरी के तेल में कर्पूर और नीबू का रस निचोड़ कर खूब फेंट ले और शरीर पर मालिश करे। खाज में लाभ होगा।

दाद

माजूफल, धूप, कच्चा सुहागा, गन्धक, छाछिया, सम भाग लेकर पीसले और बड़ी बड़ी गोलियाँ बनाले। इसके बाद गोली को पानी में घिसकर दाद पर लगाए। इसके लगाने से दाद नष्ट हो जाता है।

आँखों का दर्द

(१)

सेंधा नमक, गेरू, रसौत और हर्र—सब को अंदाज का लेकर पानी में महीन पीस डाले, फिर किसी लोहे के बरतन में पकाकर पलकों पर लेप करे। इसका प्रयोग करने से आँखों का दर्द और उनकी लाली दूर होती है।

(२)

अफ़ीम चार रत्ती, फिटकरी का फूल तीन रत्ती, पठानी लोध एक माशा, बड़ी हरड़ की छाल दो माशे, इमली की हरी पत्ती या इमली का गूदा छः माशे, ग्वारपीठ का गूदा एक तोला, हल्दी दो माशे—सबको कुचलकर एक सफ़ेद साफ महीन कपड़े में पोटली बाँधे। इसके बाद मिट्टी के नए बर्तन में पोस्ते का छिलका रखकर उस पोटली को रखदे और

पानी डालकर खूब भिगोदे। अब पोटली का रस आँखों में निचोड़े और पोटली को बार-बार आँखों पर फेरता रहे। यह दवा गर्मी से दुखने वाली आँखों को बहुत जल्दी लाभ पहुँचाती है।

(३)

आई हुई आँखों में तुलसी की पत्ती का रस निकाल कर आँखों में डालने से लाभ होता है। बरगद का दूध भी आँखों में डाला जाता है।

(४)

गर्मी से आई हुई आँखों को अच्छा करने के लिए यदि मेंहदी महीन पीसकर पैरों के दोनों तलुओं में थोपकर लेट जाय तो आँखों का दर्द दो रोज़ में अच्छा हो जायगा। लेकिन यह ध्यान रहे कि रात में कई बार मेंहदी थोपना चाहिए।

आँख कैसी ही क्यों न उठी हो यदि देवी चन्दन का लेप किया जाय तो एक दिन में आँख अच्छी हो जाती है।

आंखों की जलन

आँखों की जलन दूर करने के लिए शहद में केशर घिस कर आँखों में लगाना चाहिए।

आँख की फूली

(१)

बड़ के दूध में कपूर मिलाकर कुछ दिन बराबर आँख में डालने से आँख की फूली कट जाती है और आँख साफ़ होजाती है।

(२)

तुलसी के पत्तों में कपूर मिलाकर आँखों में लगावे।

(३)

करेले के पत्तों का रस और कपूर मिलाकर आँखों में लगावे।

(४)

करेले के जल को शहद में घिसकर आँखों में लगावे।

नेत्र-सम्बन्धी रोग

हरड़, बहेड़ा, आँवला (त्रिफला) का चूर्ण शहद और घी के साथ मिलाकर रात को सोते समय खाने से नेत्र के रोग दूर हो जाते हैं।

रतौंधी

(१)

तुलसी और चमेली के पत्तों का रस और गोबर का

रस—तीनों को एक में मिलाकर आँखों में अच्छी तरह लगाने और सुबह शाम हरियाली की तरफ देखने से रतौंधी दूर हो जाती है।

(२)

पीपर को गाय के गोबर में घिसकर आँखों में डालने से रतौंधी दूर हो जाती है।

(३)

करेले के पत्तों के रस में काली मिर्च घिस कर आँख में डालने से रतौंधी दूर होती है।

(४)

पलकों पर अमृतधारा लगाने से दो-तीन दिनों में रतौंधी अच्छी हो जाती है।

पलकों का गिरना

काला सुरमा, खपरिया, चाकसू—तीनों को बराबर-बराबर लेकर पीसले। फिर काँसे के बर्तन में सब को डालकर गाय के घी के साथ खरल करले। इसके बाद पलकों पर लगावे। इससे पलकों का गिरना बन्द हो जायगा।

नेत्रों से पानी जाना

(१)

बोरिक एसिड पन्द्रह रत्ती पाँच छटाँक पानी में मिला ले। फिर बार-बार इससे नेत्र धोए और साफ़ मुलायम रूई से पोंछ दे। यदि पपोटे चिपक जाते हों तो रात को सोते समय थोड़ा सा पैट्रोलियम जेली लगाना चाहिए।

(२)

हड़ की मींगी एक भाग, बहेड़ा की मींगी दो भाग अमली तीन भाग—तीनों को पानी में पीस कर बत्ती सी बना ले। फिर प्रति दिन बत्ती को पानी में घिस कर नेत्रों में लगाए। कुछ दिन सेवन करने से आँखों से पानी निकलना बन्द हो जायगा।

(३)

भीमसेनी कपूर भी नेत्रों में लगाने से पानी बन्द हो जाता है।

गुहाँजनी

मिट्टी की दीवार का पुराना कोयला और काली मिर्च ज़रा से पानी में घिस कर लगाने से गुहाँजनी बैठ जाती है। यदि गुहाँजनी में अमृतधारा का सेवन किया जाय

तो शीघ्र ही अच्छी हो जाती है। सिन्दूर या असली निर्वसी के लगाने से भी लाभ होता है।

फोला, धुन्ध, जाला, नाखूना

समुद्रफेन, नौसादर, कलमीशोरा, फिटकरी, लाहौरी नमक—सब चीज़ें एक-एक भाग, नीलाथोथा चौबीसवाँ भाग—सबको खरल में पीस कर सुरमा तैयार करे और प्रति दिन सलाई द्वारा नेत्रों में लगाए। इसके लगाने से फोला, धुन्ध, जाला, नाखूना में लाभ होता है।

सुरमा

कासा सुरमा दो तोला, ममीरा चार माशा, अनविध मोती तीन माशा, सोने का वर्क़ एक माशा, चाँदी का वर्क़ चार माशा, चमेली की कली चार माशा, खपरिया तीन माशा, मूङ्गा तीन माशा, नींवू का रस एक तोला, मूङ्गे की जड़ तीन माशा और तुलसी की पत्ती तीन माशा—सबको लेकर पहले तुलसी की पत्ती का रस नींबू के रस में मिलावे, फिर खपरिया को खूब आग में तपाकर इसी रस में बुझावे। अब बुझे हुए खपरिया को सुरमे की तरह खरल करे। बाद में बाक़ी सब चीज़ें इसमें मिला दे और गुलाब का अर्क़ छोड़ कर तीन-चार दिन तक खरल करे। बाद में सुखा कर शीशी में भर कर रख ले और प्रति दिन सलाई से आँखों में लगाए।

यह सुरमा नेत्रों के सभी प्रकार के रोगों में लाभ पहुँचाता है।

कान का दर्द

स्त्री का दूध कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

(२)

सुदर्शन (पौदे का नाम है) के पत्ते का रस कटोरी में निचोड़ ले। फिर ज़रा गरम करके कान में छोड़े। कान के दर्द में लाभ होता है।

(३)

हुलहुल की पत्ती का रस निकाल कर कान में डालने से लाभ होता है।

(४)

तुलसी की पत्ती का रस कपूर में मिला कर कान में डाले।

(५)

ककुंरभागे की पत्ती का रस निकाल कर कान में छोड़े।

(६)

सहजने की जड़, अदरक, और मूली—तीनों का रस

निकाल कर उसमें शहद और पिसा हुआ सेंधा नमक मिलाए, फिर कान में डाले। इससे कान के दर्द में बहुत जल्दी फ़ायदा होता है। यदि कान में कम सुनाई देता हो तो मोर के पंजे का तेल डालना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

कान में कीड़ा

अक्सर कान में कीड़ा घुस जाया करता है। ऐसी दशा में मकोय की पत्ती का रस निकाल कर कान में डालना चाहिए।

दाँतों के रोग

गेरू, फिटकरी और छोटी इलायची—इन तीनों चीज़ों को एक में पीस कर मञ्जन तैयार कर ले और रोज़ इस मञ्जन से दाँतों को साफ़ करे। यह मञ्जन दाँतों के सभी प्रकार के रोगों में लाभ पहुँचाता है।

दाँतों का दर्द

(१)

वायविडङ्ग के दाने चिलम में रख कर पीने और लार टपका देने से दाँत का दर्द दूर हो जाता है।

(२)

दाँतों में दर्द होने और कीड़ा लग जाने पर यदि अकरकरा या कपूर दाढ़ के नीचे दबाए तो लाभ होगा।

(३)

दाँत के दर्द में तुलसी की पत्ती और कपूर दाँतों के नीचे दबाने से लाभ होता है। नौसादर और कपूर दबाने से भी लाभ होता है।

(४)

लपेट की पत्ती पानी में ख़ूब उबाल डाले। फिर जब पानी में बहुत गरमाहट न रहे, कुछ गर्म रहे तब कुल्ला करे। दर्द में लाभ होगा।

टारटार

टारटार अर्थात् दन्तमल यह दो प्रकार का होता है। एक तो पीला दूसरा काला। जब दाँतों में टारटार रोग हो जाता है अथवा पीले या काले रंग का मैल जमा रहता है, ऐसी दशा में स्टावरी का रस ब्रश या दातुन में लगा कर मले तो इससे बहुत लाभ होता है।

दाँतों के मञ्जन

(१)

सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, काली मिर्च दो माशा,

मस्तगी एक तोला, कत्था एक तोला, दालचीनी एक तोला, सतवा सोंठ छः माशे, नीलाथोथा (भुना हुआ) तीन माशा, कसीस एक तोला, कीका छाल एक तोला, संगजराह एक तोला, सुपारी एक तोला, इलायचीदाने एक तोला, बंसलोचन एक तोला, फिटकरी (खील) एक तोला—इन सब चीज़ों को महीन पीस कर रक्खे और प्रति दिन दाँतों को अँगुली से लगा कर मले।

यह मञ्जन दाँतों को पुष्ट करता है और दाँतों से खून निकलना, दाँतों में पानी लगना, इन रोगों में लाभ पहुँचाता है।

(२)

सुपारी चार तोला, कीकर मूल की छाल चार तोला, मौलसिरी की ताज़ी छाल चार तोला, इन सब को एक में पीस कर मंजन तैयार कर ले। यह मंजन हिलते हुए दाँतों को दृढ़ करता है।

(३)

तिल के तेल में काला नमक .खूब महीन पीस मिला ले, फिर इसको अँगुली द्वारा दाँतों पर .खूब मले। हिलते हुए दाँतों में लाभ होगा।

मौलसिरी की दाँतन भी हिलते दाँतों को पुष्ट करती है।

(४)

सेंधा नमक, कपूर, सफ़ेद सुरमा भस्म, फिटकरी की खील—ये सब चीज़ें बराबर की लेकर एक में महीन पीस ले। यदि इस मंजन को अँगुली से अच्छी तरह रोज़ दाँतों को मले तो इससे दाँत साफ़ होते हैं।

जली सुपारी या जले बादाम के छिलके महीन पीस कर, इनका मंजन करने से भी दाँत साफ़ होते हैं।

(५)

सीपी को जला कर भस्म करे, इसके बाद उसे दाँतों पर मले तो दाँत साफ़ होते हैं।

(६)

फिटकरी (खील), रूमी मस्तगी, अकरकरा, छोटी हर्र, कौसीस, तेजबल, मुर्दासङ्ग, लोध, चिकनी सुपारी और कत्था—प्रत्येक चीज़ एक-एक तोला लेकर एक में महीन पीस ले। यह मंजन यदि रोज़ सुबह शाम दाँतों पर मला जाय तो इससे हिलते दाँतों, तथा दाँतों के दर्द में लाभ होता है और दाँत पुष्ट होते हैं।

(७)

दंदासा अथवा अख़रोट की छाल या छिलका दाँतों पर रगड़ने से दाँत बहुत साफ़ होते हैं।

सिर का दर्द

(१)

गर्मी या .खुश्की से होने वाले सिर-दर्द में बकरी के घीका मक्खन मलने से लाभ होता है।

(२)

भाँगरे और तुलसी की पत्ती, लौंग और हल्दी पीस कर सिर पर लेप करे। दर्द में लाभ होगा।

(३)

लौंग पीस कर बकरी के दूध में मिला कर लेपे।

मकोय की पत्ती और लौंग पीस कर लेप करे।

आधे सिर का दर्द

केशर को घी के साथ घोंट कर सूँघने से आधे सिर का दर्द अच्छा हो जाता है।

.जुकाम

(१)

अफ़ीम और जायफल को गाय के दूध में घिस कर नाक और माथे पर लगाने से .जुकाम में लाभ होता है।

(२)

यदि .जुकाम हाल ही का हो तो काली मिर्च, हल्दी और काला नमक छः-छः माशे लेकर कूट ले और पाव

भर पानी में छोड़ कर काढ़ा पकाए। जब पानी आधा रह जाय तब छान कर जितना गरम पिया जाय पी ले।

(३)

अदरक और काली मिर्च को कुचल डाले और पाव भर पानी में छोड़ कर काढ़ा पकाए। जब पानी आधा जल जाय तब उसमें बताशे छोड़ दे और छान कर कुछ गरम रहने पर रात को सोते समय पिए। ज़ुकाम में लाभ होगा। यदि साथ ही खाँसी की भी शिकायत हो तो थोड़ी सी मुलैठी भी मिला लेना चाहिए।

(४)

युकेलेप्टस आयल अर्थात् इलायची का तेल रूमाल में लगा कर बार-बार सूँघने से ज़ुकाम में लाभ होता है।

(५)

एक शीशी ऐसी हो जिसमें शीशे की डाट लगी हो। उस शीशी में नौसादर और बेबुझा चूना डालकर पानी छोड़ दे और एकदम डाट लगा दे। कुछ देर के बाद शीशी को हिलाए और डाट निकालकर उसमें नाक लगाकर उसे सूँघे। इस प्रकार दिन में कई बार करे। यह ध्यान रहे कि सूँघने के बाद तुरन्त शीशी पर डाट लगा देना चाहिए जिसमें से गैस न निकलने पाए। इससे ज़ुकाम में बहुत लाभ होगा।

खाँसी

(१)

आँवला चार तोला, पिप्पली तीन तोले, लाख छः माशे, वंसलोचन तीन तोले, मुनक्का तीन तोले—सब को लेकर पहले मुनक्कों को दो घंटे के लिए पानी में भिगोदे। फिर निकालकर सिल पर महीन पीस डाले। फिर बाक़ी सब चीज़ों को महीन पीसकर मुनक्के में मिलादे और शहद मिलाकर रखले। अब दिन में चार छः चार अंगुली में लेकर चाटे। इसके सेवन करने से कैसी ही खाँसी क्यों न हो लाभ होगा।

(२)

अदरक और काला नमक लेकर एक में गाढ़ा गाढ़ा पीस ले। फिर एक कटोरी में लेकर उसे आग में पकाए। जब खदबदाने लगे तब उतार ले और ठंडा हो जाने पर दिन में कई बार एक-एक, दो-दो अँगुली चाटे। खाँसी में लाभ होगा।

(३)

अदरक का रस और शहद मिलाकर चाटने से खाँसी शीघ्र दूर हो जाती है।

गले का रोग

पाढ़ा, मरोड़फली और रसौत—तीनों बराबर-बराबर

लेकर पीस ले और शहद के साथ गोलियाँ बनाकर रखले। इन गोलियों को चूसने से गले के समस्त रोगों में लाभ पहुँचता है।

पेट का दर्द

(१)

अपच होने के कारण यदि पेट में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों के रस को दो बूँद कपूर के अर्क में मिलाकर पिए।

(२)

मैनफल, कुटकी, काँजी—तीनों को पीसकर एक कटोरी में गरम करे और नाभी पर लेप करे। इससे पेट के दर्द में लाभ होगा।

(३)

काला नमक एक भाग, इमली दो भाग, जीरा चार भाग, काली मिर्च आठ भाग—इन सब को महीन पीस कर बिजोरा के नीबू के रस में गोली बनाले। प्रति दिन एक गोली गरम पानी से निगल ले।

(४)

सेंधा नमक और थोड़ी सी अजवायन मिलाकर गर्म पानी से खाने से पेट-दर्द में लाभ होता है।

(५)

छः माशे केले का पानी और एक माशा काला नमक दोनों को मिलाकर पिए।

(६)

सौंफ और काला नमक मिलाकर गर्म पानी से पीए। लाभ होगा।

छाती का दर्द

छाती के दर्द में, चाहे भीतर का हो चाहे बाहर का, बारहसिङ्गा, सोंठ और अरण्ड की जड़—तीनों को घिसकर छाती पर लगाने से लाभ होता है।

दिल की धड़कन

सेवती के फूलों का गुलकन्द बनाकर खाने से दिल की धड़कन दूर होती है।

कब्ज

(१)

केले अधिक खाने से प्राय कब्ज (अजीर्ण) हो जाता है। ऐसी दशा में बड़ी इलायची खाने से लाभ होता है।

(२)

प्रति दिन सवेरे उठकर यदि एक गिलास ठंडा पानी पी लिया जाए तो कब्ज की शिकायत कभी नहीं हो सकती। पानी पीकर कुछ देर तक टहलना चाहिए।

(३)

थोड़े से सनाय के पत्तों को पानी में उबाल ले। बाद में उसे छानकर शक्कर मिलाले और पीजाय। इससे दस्त एकदम साफ हो जायगा।

(४)

रात को सोते समय यदि एक गिलास पानी में नींबू का रस निचोड़कर पीले तो सुबह दस्त साफ़ हो जायगा।

(५)

खाने वाला सोडा और नींबू का रस दोनों को बराबर बराबर लेकर अलग-अलग गिलासों में पानी डालकर घो ले और फिर दोनों को एक में मिलाए। जैसे ही झाग उठें तुरन्त पीले। इससे बदहज़मी शीघ्र ही दूर होगी।

(६)

अनारदाना एक तोला, सूखा पोदीना एक तोला, सफ़ेद ज़ीरा एक तोला, काला नमक एक तोला, साँभर नमक, सेंधा नमक, सोंठ, आँवले का छिलका, बहेड़े का छिलका, हरड़ का छिलका प्रत्येक एक-एक तोला, साफ़ नई सनाय दस तोले—इन सब को कूट पीस कर कपड़-छान करले। इस चूर्ण को प्रति दिन चार माशे गरम दूध या गरम पानी से खाए। इससे एक बार दस्त खूब साफ हो जायगी। यदि अधिक दस्तों की आवश्यकता हो तो

छः माशे चूर्ण खाए। यह चूर्ण सुबह खाना चाहिए। यदि छोटे बच्चों को देने की आवश्यकता हो तो कम मात्रा में दे।

हरड़

छोटी जवा हरड़ लेकर तवे पर भून ले। जब वे फूल जाँय तब भुनी हरड़ लम्बे लम्बे दो दो टुकड़े करके रखदे। इस के बाद ढाई छटाँक काला नमक, तीन छटाँक सेंधा नमक, दो तोला काली मिर्च, और छः माशे छोटी पीपल— इन सब को महीन पीसकर तैयार करे। इसके बाद सवा सेर नींबू के रस में सब चीज़ों को डालकर तीन दिन छाया में सुखावे। रात के समय खुली हवा में रक्खे। फिर धूप में अच्छी तरह सुखाकर रखले। इस हरड़ के खाने से बदहज़मी, खट्टी डकारें और पेट का दर्द दूर होता है।

बवासीर

(१)

चीते की छाल चार भाग, सूखा ज़मींकंद आठ भाग, हरड़ पाँच भाग, सोंठ पाँच भाग, मिर्च पीपर दो भाग, और गुड़ चौदह भाग—इन सब को मिलाकर चार-चार आने भर की गोलियाँ बनाले और एक गोली प्रति दिन सेवन करे। इससे बवासीर में लाभ होगा।

(२)

गोल पीलू के फलों को यदि प्रति दिन खाय तो बवासीर शीघ्र ही दूर हो जाती है।

खूनी बवासीर

लाल चन्दन, चिरायता, जवासा, और नागरमोथा, प्रत्येक चीज़ आधा-आधा तोला लेकर आधा सेर जल में औंटावे। जब पानी तीन छटाँक रहजाय तब उतार कर छान ले और शहद मिलाकर पिए। प्रति दिन इसके पीने से खूनी बवासीर अच्छी हो जाती है।

अतिसार

बबूल की छाल का रस शहद मिलाकर पीने से अथवा कटीलका को शहद के साथ पीने से अथवा तुलसी की पत्तियों को काली मिर्च के साथ पीने से अतिसार दूर हो जाते हैं।

पेचिश

(१)

बेल की गिरी दो तोला, मरोड़ फली एक तोला, राल एक तोला, इन्द्रजौ एक तोला, ईसबगोल की भूसी एक तोला—इन सब को महीन पीस और कपड़छान करके

रखले। फिर एक-एक आना भर लेकर दही के साथ खाए। इससे पेचिश में बहुत लाभ होता है।

(२)

बरगद की नरम-नरम जटा लेकर महीन पीसे और पानी में घोल और छान कर कच्ची शक्कर मिलाकर एक कटोरी भर पिए। इससे भी पेचिश में लाभ होता है।

(३)

पेचिश वाले को ज़ीरा और नमक छोड़कर दही और पुराना चावल खाना चाहिए। इससे लाभ होता है।

दमा

मुलहटी तीन तोला, कतीरा एक तोला, बबूल का ताज़ा छिलका एक तोला, अनार का छिलका दो तोला, अजवायन देशी एक तोला, सफेद जीरा एक तोला और काला नमक एक तोला—इन सबको पीसकर कपड़छान करले। फिर पानी के साथ खरल करके चने के बराबर गोलियाँ बनाकर धूप में सुखाकर रखले और दिन में तीन बार अर्थात सुबह शाम दोपहर को दो-दो गोलियों को खाए। इससे दमा में बहुत लाभ पहुँचता है।

फोड़ा-फुन्सी, घाव

(१)

निकलते हुए फोड़ों पर नीम की पत्ती पीसकर या नीम की छाल घिसकर लगाने से लाभ होता है।

(२)

कच्चे फोड़ों को पकाने के लिए बंगला पान पर घी लगाकर गरम करके बाँधने से फोड़ा पक कर फूट जाता है। यह ध्यान रहे कि बिलकुल कच्चे फोड़े पर कम से कम तीन चार बार पान बाँधने से फोड़ा पककर फूटेगा। यदि पका हुआ फोड़ा होगा तो एकबार के पान बाँधने से फूट जायगा।

(३)

पत्थरचट के पत्ते पर भी घी चुपड़कर और गरम करके फोड़े पर बाँधने से फोड़ा पक कर शीघ्र ही फूट जायगा।

(४)

घाव हो जाने पर यदि साफ़ पानी में बबूल या अनार की छाल पकाकर इसमें फिटकरी पीसकर मिलावे और इस पानी से घाव को धोए तो अवश्य ही लाभ होगा।

ज्वर

(१)

तुलसी की पत्ती और काली मिर्च मिलाकर सुबह, शाम खाने से ज्वर दूर हो जाता है।

(२)

गदपुरने की जड़ चार भाग, सोंठ, बड़ी इलायची और गोल मिर्च, एक-एक भाग—सब को महीन पीसकर कपड़

छान करले। इस चूर्ण को सुबह-शाम शहद के संग चाटने से लाभ होता है।

जाड़े का ज्वर

(१)

सफ़ेद कनेर की जड़ इतवार के दिन कान में बाँधने से जाड़े का ज्वर अच्छा हो जाता है।

(२)

गिलोय के काढ़े में भुनी हुई फिटकरी को भूनकर उसमें पीस ले। फिर मटर के दाने से बड़ी-बड़ी गोलियाँ बनाकर धूप में सुखाकर रखले। इन गोलियों में से तीन गोलियाँ दिन में तीन बार अर्थात सुबह, दोपहर, शाम को खाने से जाड़े के ज्वर में बहुत लाभ होता है।

मलेरिया का ज्वर

आधा तोला अजवाइन, काली मिर्च आठ दस दाने और आधा तोला सोंठ—इन तीनों चीज़ों को मिट्टी के बरतन में पानी डालकर भिगोदे। रातभर भीगने के बाद सवेरे उसका पानी फेंककर सब चीज़ों को दस तुलसी की पत्ती सहित और थोड़ा काला नमक मिलाकर चटनी पीस डाले जब सब चीज़ें खूब महीन पिस जाँय तब उनको

आधा पाव पानी में घोल डाले। अब मिट्टी के बरतन को आग पर रखकर तपाए। जब वह खूब लाल हो जाय तब उसमें घुली हुई चीज़ों को छोड़ दे। अब जो कुछ बरतन में पानी रह जाय उसे पी जाय। इस के सेवन से मलेरिया का ज्वर नष्ट हो जाता है।

जिस समय घुली हुई चीज़ों को मिट्टी के बरतन में छोड़ने से उफान आए उस समय उसके नीचे कोई बरतन रख देना चाहिए जिससे वह ज़मीन पर न गिरे।

मसूड़ों की सूजन

मसूड़ों की सूजन दूर करने के लिए भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च, काली हर्र और लाहौरी नमक-इन सब को पीसकर मसूड़ों पर मलना चाहिए।

हींग मलने से भी मसूड़ों की सूजन में लाभ होता है।

दस्त रोकना

पोस्त के दाने के बराबर अफ़ीम को प्याज़ के रस में घोलकर पीने से दस्त रुक जाते हैं।

खून के दस्त

शीशे या मिट्टी के बरतन में पाव भर दूध और आधी छटाँक शक्कर मिलाकर रक्खे और उसी में आधा नीबू

निचोड़ कर पी जाय। इसके पीने से पेट में जलन होगी और खून के दस्त बन्द हो जाँयगे। इसके अतिरिक्त इसके सेवन से पेट की ऐंठन, मैले रंग का लोआब गिरना इत्यादि बन्द हो जाता है।

बच्चे का बुख़ार

नीम की छाल, हर्र, नागरमोथा, परवल के पत्ते और मुलहठी सब चीज़ों को एक-एक रत्ती मंगाकर पानी का काढ़ा पकाए। जब पानी तीन भाग जल जाय और एक भाग रह जाय तब उतार ले और छानकर कुछ ठंडा करके बच्चे को पिलादे। इससे बुखार दूर होगा।

बच्चों के दाँत निकलना

पीपर का चूर्ण, धव के फूल और आम का रस, तीनों को मिलाकर बच्चों के मसूड़ों पर मलने से दाँत शीघ्र निकलते हैं।

मुहाँवाँ

शीतल चीनी, पपड़िया कत्था, और छोटी इलायची के दाने—इन तीनों को खरल में पीसकर, मुहाँवे में लगाने और लार टपकाने से लाभ होता है।

मुँह के छाले

पान खाने से यदि मुंह में छाले पड़ जाँय तब लौंग

प्राय: मुंह में ऐसे छाले पड़ जाया करते है जो पेट की गर्मी के होते हैं। ऐसी दशा में पेट की सफ़ाई अर्थात जुलाब या एनिमा लेना चाहिए।

कफ़

सेंधा नमक, हल्दी, बच, कूट, पीपल, ज़ीरा, और अजवाइन सब को पीसकर चूर्ण बना लें और प्रत्येक चौथाई तोला चूर्ण को शहद में मिलाकर चाटे। कफ़ दूर होगा।

प्रदर

(१)

अड़ूसे का रस एक तोला, गिलोय का रस एक तोला और शहद एक तोला मिलाकर रोज़ सुबह-शाम खाने से इक्कीस दिन के अन्दर प्रदर रोग दूर हो जाता है।

(२)

असगन्ध पाँच तोला, विधारा पाँच तोला, और पठानी लोध पाँच तोला—इन सब को महीन पीसकर कपड़छान करलें और छः छः माशे की पुड़िया बनाकर रखलें। सात दिन तक बराबर एक पुड़िया सुबह और एक पुड़िया शाम को गाय के दूध के साथ खाने से श्वेत-प्रदर अच्छा हो जाता है।

(३)

बरगद का दूध और कच्ची शक्कर के प्रातः काल खाने से भी श्वेत प्रदर नष्ट होता है।

बाल जमाने की दवा

(१)

हाथी दाँत को जलाकर राख करे, इस राख और रसौत को बकरी के दूध में पीसकर लेप करने से बाल जमने लगते हैं।

(२)

गोखरू और तिल के फूलों को पीसकर लेप करे। इससे भी बाल जमेंगे।

(३)

समुद्रफेन, राख कैसूम महीन करके जैतून के तेल में मिलाकर मलने से बाल जमते हैं।

हिचकी की दवा

सूखे आम के पत्ते चिलम में रखकर पीने से हिचकी बंद हो जाती है।

पीपल का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से हिचकी बंद हो जाती है।

हिचकी और वमन

मोर के पंख को जलाकर उसकी राख करले। फिर एक माशे राख लेकर शहद के साथ मिलाकर चाटे। इससे हिचकी और कै बन्द होगी।

कमज़ोरी की दवा

एक तोला प्याज़ के रस में तीन तोला शहद मिलाकर रोज़ खाने से कमज़ोरी दूर होती है, शक्ति और वीर्य बढ़ता है। उरद की दाल की पीठी घी में भून कर और दूध में पका और मिश्री मिलाकर खाने से भी कमज़ोरी दूर होती है और शक्ति बढ़ती है।

नींद की दवा

(१)

भंग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीसकर पैरों के तलुओं पर लगाने से नींद आ जाती है।

(२)

जायफल को घी में घिसकर पलकों पर लगाने से भी नींद आती है।

(३)

खसखस अर्थात पोस्त के दाने महीन पीसकर सिर पर रगड़ने से नींद ख़ूब आती है।

भूख की दवा

(१)

भङ्ग, पीपल और सोंठ—तीनों चीजें बराबर की लेकर महीन पीस डाले। फिर प्रति दिन चार आने भर लेकर सेवन करे। इसके खाने से भूख खूब लगती है।

(२)

भोजन करने के पहले अदरक और सेंधा नमक मिला कर खाने से भूख बढ़ती है।

(३)

बड़ी हरड़ का छिलका एक तोला, सोंठ एक तोला, हींग एक माशा, नौसादर, सफेद ज़ीरा (भूना हुआ), काली मिर्च, सेंधा नमक, जवाखार, और काला नमक-प्रत्येक चीज़ तीन-तीन माशे, आक के ताजे फूल दो तोले इन सब को नीबू के रस में खूब महीन पीस डाले और मटर के दानों के बराबर गोलियाँ बनाकर रखले। इन गोलियों के खाने से बदहज़मी दूर होती है और क्षुधा बढ़ती है।

(४)

बड़ी हरड़ का छिलका छः तोला, छोटी पीपल तीन तोला, दालचीनी एक तोला, लौंग दो तोला, काली मिर्च और सेंधा नमक एक-एक तोला, काला नमक और भुनी

हुई हींग चार-चार माशे—इन सब को महीन पीसकर रखले और प्रति दिन चार माशे चूर्ण लेकर गरम पानी से खाए। इसके खाने से बदहजमी दूर होती है, पाचन-शक्ति तीव्र होती है और क्षुधा खूब बढ़ती है।

विष दूर करने की दवा

विष खालेने के बाद यदि गौ या भैंस के ख़ालिस घी में काली मिर्च मिलाकर खाय पी जाय तो विष का असर न होगा।

भुना हुआ सुहागा खाने से भी सब प्रकार के ज़हर दूर होते हैं।

अफ़ीम का ज़हर

अफ़ीम खालेने के बाद यदि हींग खाली जाय तो अफ़ीम का ज़हर जाता रहेगा।

स्वप्न-दोष

(१)

रात को सोते समय ठंडे पानी से हाथ मुंह धोने से स्वप्न दोष नहीं होता।

(२)

सहदेई की जड़ को महीन पीसकर गाय के दूध में पीने से स्वप्न दोष नहीं होता।

(३)

बरगद का दूध बताशे में भरकर खाने से लाभ होता है।

धातु-निर्बलता

सोने का वर्क़ एक भाग, कस्तूरी दो भाग, चाँदी के वर्क़ तीन भाग, केशर चार भाग, छोटी इलायची के दाने पाँच भाग, जायफल पाँच भाग, बंसलोचन सात भाग, और जावित्री आठ भाग—सबका चूर्ण करके बकरी के दूध और पान के रस में तीन दिन खरल करे और फिर दो दो रत्ती की गोलियाँ बना ले। इन गोलियों को मलाई के पाक के साथ खाने से धातु पुष्ट होती है। शहद के साथ इन्हीं गोलियों का सेवन करने से प्रमेह नष्ट होता है और पान के साथ खाने से शिथिलता दूर होती है।

जलने की दवा

जले हुए स्थान पर तुरन्त ही गवार का पठा लगा देने से लाभ होता है। और मामूली जला हुआ इससे अच्छा हो जाता है। यदि शरीर या शरीर का कोई अंग अधिक जल गया हो तो निम्नलिखित उपाय करना चाहिए

१—जले हुए स्थान पर तीसी का तेल और चूने का पानी बराबर-बराबर भागों में मिलाकर लगाने से लाभ होता

है। यदि जलने से अधिक घाव हो गया हो तो मुलायम कपड़े या साफ़ और पतली रूई की टिकिया बनाकर और इसी में भिगोकर घाव पर रखने से फ़ायदा होता है।

२—नारियल या तिलों का ठंडा तेल, गाय का घी लगाने से भी जले हुए स्थान को फायदा करता है। इसके सिवा आटे की एक मोटी रोटी के समान तह बनाकर जले हुए स्थान पर रखने से फायदा होता है।

३—जले हुए स्थान और घाव को खुला रखने तथा मक्खियाँ बैठने से बहुत नुकसान होता है। इसलिए उस अंग को ढककर रखना ज़रूरी है। कच्चे आलू को पीस-कर और कपड़े पर मोटा-मोटा रखकर जले हुए स्थान या घाव पर रखने से बड़ा लाभ होता है।

गले के ऊपर अथवा दिमाग़, फेफड़े और दिल आदि भीतरी अंगों का जल जाना बड़ा भयानक होता है। ऐसी दशा में किसी डाक्टर को तुरन्त दिखाना चाहिए।

बिवाई फटना

(१)

मोम दस भाग, तिल या जैतून का तेल पाँच तोला लेकर पहले तेल को गरम करे और फिर उसमें मोम डालदे। जब मोम पिघल जाय तब एक डिब्बे में भरकर

रखदे। इसको गरम करके विवाइयों में भरने से बहुत शीघ्र बिवाई अच्छी हो जाती हैं

(२)

काले तिलों का तेल, मोम, गोंद वतम और शिला-रस इन सबको पीसले और बिवाइयों में लगाए। लाभ होगा।

सूजन

बिवाई फटने के पहले जलन और सूजन हुआ करती है। ऐसी दशा में निम्नलिखित औषधि बनाकर लगाए तो लाभ होगा।

(१)

तेज़ाब गन्धक एक भाग, गिलसरीन दो भाग, और पानी तीन भाग, तीनो चीज़ों को मिलाकर रक्खे और सूजन में लगाए।

(२)

सूजन में गिलसरीन और गुलाब मिलाकर धोने से भी लाभ होता है। और पानी में नमक डालकर धोना भी गुणकारी है।

हाथ फटना

(१)

कीकड़ा भस्म, रोगन जैतून में पीसकर फटे हुए हाथों पर लगाने से लाभ होता है।

(२)

बिस्फायज को सुरमे की तरह पीस कर मलने से फटे हुए हाथ अच्छे हो जाते हैं।

अट्टन व ठेक

(१)

अंगुलियों और अंगूठों पर जो गूमड़े से पड़ जाते हैं उन्हींको अट्टन या ठेक कहते हैं। ऐसी दशा में जूते कभी न पहनना चाहिए। यदि हाल ही के अट्टन हों तो उनपर झाँवा मल देना चाहिए। अट्टन जाती रहेगी।

रूई को सिरके में आधे घंटे भिगो रखे और फिर उस रूई को अट्टन पर बाँधे। रात भर में लाभ होगा।

मेंहदी या प्याज का रस लगाने से अट्टन कोमल हो जाती है। कोमल हो जानेपर चाहे नाखूनों से उतार कर अलग करदे।

(२)

नींबू को काटकर अट्टन पर दो तीन रात बराबर बाँधे। इससे अट्टन बहुत कोमल हो जाती है और आसानी से नाखूनों द्वारा उतारी जा सकती है।

गुट्टा

यह पैर के अंगूठे के एक ओर होता है। अंगूठे के जोड़ के ऊपर की झिल्ली पर सूजन आ जाती

है। और कभी-कभी जलन होकर पीव भी बहने लगती है

गुट्टा हो जाने पर भी जूता पहनना बंद कर देना चाहिए। यदि इसमें पीव पड़ जाय तो उस दशा में चीरा दिलवाकर और साफ़ धुलवाकर ऐडोफ़ार्म भर देना चाहिए।

यदि पीव न निकलती हो तो टिञ्चर आयोडीन हितकर है।

नाखूनों का भीतर धँसना

दिन में दो-तीन बार पाँव को गरम पानी में रक्खे। इसके बाद नाखूनों को काट डाले और दबाव को कम करने के लिए उनपर रूई रक्खे।

थकावट दूर करना

गरम पानी में नमक छोड़कर उसमें पैरों को डाले और उनको पाशोया* करे।

कोयला उबालकर और छानकर पाशोया करने से बहुत जल्दी थकावट दूर होती है।

---

* तसले में नमक का गरम पानी लेकर उसमें पैरों को डालदे और घुटने से नीचे तक हाथ से पानी छोड़-छोड़कर हाथों से ऊपर से नीचे तक सूँते। इसी को पाशोया कहते हैं।

पाँव और टाँक की ऐंठन

पाँव में ऐंठन होने पर कुछ देर के लिए पाँव के तलुओं पर एक तकिया रखकर सोने से बहुत शीघ्र लाभ होता है।

फटे हुए ओष्ठ

फटे हुए ओष्ठों पर जैतून का तेल, बादाम रोगन, रोगन कद्दू, मोम, सङ्गजराह, मुरदारसङ्ग—सब को मिलाकर ओष्ठों पर लगाने से ओष्ठ अच्छे होकर कोमल हो जाते हैं।

प्रायः ओष्ठों पर लकीरें सी पड़ जाती हैं। ऐसी दशा में ठंडी मलाई मलना बहुत गुणकारी है।

ओष्ठ घाव

प्रायः ओष्ठों पर जाड़े के दिनों में छोटे-छोटे घाव से हो जाते हैं। इसमें मरहम सफ़ेदा लगाने से लाभ होता है।

ओष्ठों का सफ़ेद होना

(१)

राई और अकरकरा मिलाकर ओष्ठोंपर लगाने से लाभ होता है।

(२)

तेजपात, जायफल, जावित्री, दालचीनी, लौंग और मस्तगी—सब चीज़ें बराबर की लेकर पानी में महीन पीस डाले और ओष्ठों पर लगाए।

मुख-विकार

त्रिफला, पाढा, मुनक्का, और चमेली के पत्ते—सब को लेकर अधकुचला करके आधा सेर पानी में भिगोदे। सुबह सब चीज़ों को उसी पानी में अच्छी तरह मसल-कर छानलेना चाहिए। इस छने हुए पदार्थ में शहद मिलाकर कुल्ला करने से मुख के विकार दूर होते हैं।

गले की आवाज़

(१)

चीता दो तोला, अमलवेत दो तोला, पिप्पली, सोंठ और काली मिर्च एक-एक तोला, छोटी इलायची पाँच माशे, तालीसपत्र, ज़ीरा, बंसलोचन और चव्य—सब चीज़ें एक-एक तोला—इस चीज़ों को महीन पीसकर चूर्ण करले। इसके बाद चूर्ण में गुड़ मिलाकर गोलियाँ बना लेना चाहिए। इन गोलियों को चूसने से गले की आवाज़ सुन्दर, मनोहर और तेज़ होती है।

(२)

ब्रह्मी अरिष्ट का सेवन करने से गले की आवाज़ बहुत सुन्दर और बुलन्द होती है

(३)

अडूसापत्र, हरड़ की छाल, बच, पीपल, ब्रह्मी, सोहागा सब चीज़ें एक-एक तोला, मिश्री पाँच तोले और शहद पन्द्रह तोले—इन सब को पीसकर और एक में मिलाकर रख ले। इस औषधि को डेढ़ तोला प्रति दिन खाने से गले की आवाज़ ठीक हो जाती है।

(४)

दूध में छुहारा उबालकर दूध पीने से, या ईसबगोल के चूसने से भी गले की आवाज़ ठीक हो जाती है।

(५)

प्राय: गले की आवाज़ सिन्दूर खालेने से ख़राब हो जाती है। ऐसी दशा में सरसों के तेल के दीपक का गुल पान में खाने से आवाज़ ठीक हो जाती है।

साँप के काटने पर

साँप बड़ा विषैला कीड़ा होता है। इसके काटे हुए बहुत कम आदमी बचते हैं। ईश्वर न करे कभी किसी को साँप काटे। यदि दुर्भाग्य से ऐसा समय आजाय

जिसमें साँप काटने की दवा करनी पड़े तो निम्नलिखित औषधियों का प्रयोग करना चाहिए—

१—साँप के काटने पर तुरन्त ही आधा सेर, तीन पाव घी पिला देना चाहिए। इससे एक दम कै हो जायगी और कै के द्वारा साँप का विष निकल जायगा।

२—पीने की तम्बाकू लेकर एक छटाँक पानी में घोलकर साँप के काटे हुए मनुष्य को तुरन्त पिला देने से कै के द्वारा सब विष निकल जायगा।

३—साँप के काटे हुए मनुष्य को तीन माशे नौसादर पानी में घोलकर पिलादे। फिर पाँच मिनट के बाद छः माशे चूना और छः माशे नौसादर पीसकर मिलाले और थोड़ी-थोड़ी देर बाद सुंघाता रहे। फिर इसी सुंघाने वाली औषधि को नाक के दोनों नथनों में भरकर दोनों नथनों को बन्द करे। जितनी देर तक नथने बन्द रखे उतनी देर तक रोगी के हाथ पैर पकड़े रहना चाहिए।

४—मोर के अण्डे लेकर उनमें छोटे-छोटे छेद करे और उन छेदों में काली मिर्च भरकर छेदों को मोम से बन्द करदे। इससे काली मिर्च अंडों के रस को चूस लेगी और फूल जायगी। काली मिर्च के फूलने पर अण्डे फट जाँयगे। इसके बाद काली मिर्च और अंडों के छिलकों को छाया में सुखाकर रख लेना चाहिए।

यदि किसी को साँप काटे तो उसे आधा सेर केले के डंठल के ठंडे पानी में चौदह दाने काली मिर्च के पीस-कर पिला देना चाहिए।

५—जिस मनुष्य को साँप ने काटा हो, उसे केले के पेड़ के बीच का गूदा कूटकर और उसका रस निकाल-कर पिला देना चाहिए।

६—गाँजा पीने की चिलम में पड़ी हुई काली पपड़ी को निकालकर महीन पीस लेना चाहिए। फिर पिसी हुई पपड़ी को पानी में घोले और जिस स्थानपर साँप ने काटा हो उस स्थान को किसी तेज़ औज़ार से इतना छीले कि लाल रक्त निकल आवे। इसके बाद घोली हुई पपड़ी को खूब मल देना चाहिए। यदि साँप के काटे हुए स्थान को छीलने से लाल खून न निकले तो उसे कई बार काटना चाहिए। और यदि कई बार काटने पर भी रक्त न निकले तो आँखके पलकों को उलट कर यहीं दवा लगा देना चाहिए।

७—पाँच तोले खाने की तम्बाकू लेकर दस तोले पानी में घोलकर साँप के काटे हुए आदमी को पिला देना चाहिए। इससे रोगी को क़ै हो जायगा और सारा विष निकल जायगा। लेकिन यदि रोगी बेहोश होगया हो तो पानी उसके गले में डाले जिससे उसके पेट में

पहुँच जाय और उसे कै हो जाय और यदि बेहोश होने पर दाँत बँध गए हों तो रोगी की नाक द्वारा पानी उसके पेट में पहुँचाना चाहिए। इससे रोगी को होश आजायगा और कै द्वारा सारा विष निकल जायगा।

८—एक सेर गौ-मूत्र में पाव भर गोबर मिलाकर छानले। इसे पीने पर काटे हुए स्थान पर खूब निकालकर इसकी पुल्टिस बाँधने से साँप का काटा हुआ मनुष्य अच्छा हो जाता है

९—सफ़ेद कनेर की जड़ बारह तोले और सात दाने काली मिर्च—दोनों को पानी में पीसकर एक शीशी में भरले। एक घंटे के बाद शीशी को खूब हिलाकर एक-एक काली मिर्च का दाना साँप के काटे हुए को पिला देना चाहिए।

१०—चिचिड़ा या अपामार्ग के पत्ते, डंठल या जड़ पानी में पीसकर साँप के काटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए और रोगी को पिलाना भी चाहिए। जब तक रोगी को कडु.वा न मालूम हो तब तक पिलाते रहना चाहिए।

११—साठी की जड़ छः माशे, काली मिर्च ग्यारह दाने, दोनों को पानी में घोलकर साँप के काटे हुए

आदमी को तीन चार बार पिला देने से आराम हो जाता है।

१२—नैचे में जमी हुई हुक्के की कीट को घी में मिलाकर चने के बराबर गोलियाँ बनावे। इन गोलियों को थोड़ी-थोड़ी देर बाद साँप के काटे हुए मनुष्य को खिलाना और काटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए।

बिच्छू के डंक मारने पर

बिच्छू भी बड़ा खराब कीड़ा होता है। इसके डंक मारने से बहुत पीड़ा होती है। बिच्छू के डंक मारने पर नीचे लिखी औषधियों का प्रयोग करना चाहिए।

१—जिस स्थान पर बिच्छू ने डंक मारा हो उस स्थान पर छः माशे नौसादर रखकर और उसके ऊपर एक मोटे कपड़े की पट्टी बाँधकर उसके ऊपर ठंडे पानी की धार कुछ देर तक छोड़ना चाहिए।

२—निर्मली के बीजों को पानी में भिगोकर और घिसकर बिच्छू के डंक मारे स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

३—बिच्छू के डंक मारे स्थान पर खटाई और चूना पीसकर लगाना चाहिए। इससे पीड़ा दूर होगी।

४—जिस जगह बिच्छू ने डंक मारा हो, केवल उसी स्थान पर तेज़ाब की बूँदें डालना चाहिए। इससे लाभ होगा।

५—बिच्छू के काटे हुए स्थान से कुछ नीचे तक अपामार्ग (चिचिड़ा) की जड़ को हाथ से मलना और उसको पीसकर लेप करना चाहिए।

६—बिच्छू के डंक मारे स्थान पर मूली के पत्तों का रस निकाल कर लगावे। लाभ होगा। डंक मारे हुए स्थान पर शहद और घी बराबर का मिलाकर लगाने से भी लाभ होता है।

७—सीताफल के डंठल को पानी में घिस-कर बिच्छू के डंक मारे स्थान पर लगाना चाहिए।

८—जमालगोटा पानी में घिसकर डंक मारे हुए स्थान पर लगावे।

९—एक माशा चूना पानी में मिलाकर पिलाने से डंक का विष उतर जाता है।

१०—पुरानी खाल को जलाकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाना चाहिए।

११—दियासलाई की सींकों का मसाला पानी में घिसकर डंक मारे हुए स्थान पर लगावे।

बर्र के काटने पर

बर्र के काटने पर निम्नलिखित औषधियों को लगाने से लाभ हो जाता है :—

१—बर्र के काटे हुए स्थान पर दियासलाई के सींकों को भिगोकर उनका मसाला घिसकर लगाना चाहिए।

२—जिस स्थान पर बर्र ने काटा हो वहाँ गेंदे की पत्ती मल दे।

३—नौसादर और चूना मिलाकर बर्र के काटे हुए स्थान पर मलना चाहिए।

४—शहद और घी बराबर का मिलाकर, बर्र के काटने पर लगाने से लाभ होता है

कुत्ते के काटने पर

१—कुत्ते के काटे हुए घाव में लाल मिर्च पीसकर भर देना चाहिए। या घाव में कुत्ते की विष्ठा को जलाकर भर देना चाहिए।

२—जिस स्थान पर कुत्ते ने काटा हो, उस स्थान-पर गुवाँर के पट्ठे को एक ओर छीलकर और उसपर पिसाहुआ बारीक सेंधा नमक छिड़ककर बाँध देना

चाहिए। इसे दो-तीन दिन बराबर बाँधने से लाभ हो जाता है।

३—कुत्ते के काटे हुए घाव में एक-एक रत्ती कुचला पीसकर बराबर सात दिन तक लगावे।

४—जिसको कुत्ते ने काटा हो उसको चिड़चिड़े की जड़ पीसकर शहद के साथ चटाना चाहिए।

५—यदि पागल कुत्ते ने काटा हो तो रोगी को केले की एक-एक पकी हुई फली के तीन टुकड़े करके उसमें सिंह की खाल के बाल साफ़ करके, एक एक रत्ती केले के टुकड़े में भरकर एक-एक घंटे के बाद खिलाना चाहिये।

भंग का नशा चढ़ने पर

१—भंग का नशा उतारने के लिये इमली भिगोये हुये पानी को पिलाना चाहिये।

२—अरहर की दाल का उबला हुआ पानी पिलाने से भंग का नशा उतर जाता है।

अफ़ीम का विष चढ़ने पर

१—जिसको अफ़ीम का विष चढ़ा हो उसे हींग को पानी में घोलकर पिला देना चाहिए। इससे अफ़ीम का विष उतर जायगा।

२—प्याज़ का रस सुंघाने से अफ़ीम का विष उतर जाता है।

३—अफ़ीम का विष चढ़ने पर रीठे को पानी में भिगो कर, उस पानी को पिलावे।

४—बिनौले का सत्त और फिटकरी का चूर्ण मिलाकर खिलाने से अफ़ीम का विष उतर जाता है।

५—घी में चौकिया सुहागा पीसा हुआ मिलाकर पिलाना चाहिए।

६—नारी के साग को पीसकर उसका रस निचोड़े। इस रस को और नारी के साग को अफ़ीम के विष के रोगी को खिलाना चाहिए।

७—अंडी और नमक को बराबर-बराबर पीसकर, पानी में घोलकर पिलावे।

८—अरहर के पत्तों या चौलाई के पत्तों का रस निकाल कर पिलाने से भी लाभ होता है।

९—अफ़ीम का नशा चढ़ने पर रोगी को नशा उतरने तक सोने न देना चाहिए। बल्कि उसे टहलाना और बातों में लगाए रखना चाहिए।

धतूरे का विष चढ़ने पर

१—यदि किसी ने धतूरा खालिया हो और उसे उसक

विष चढ़ गया हो तो उसे उसी समय अदरक का रस पिला देना चाहिए।

२—बिनौरे या उसकी मींगी को पानी में पीसकर धतूरे के विष चढ़ने पर पिलावे।

३—धतूरे का विष उतारने के लिए कपास के फूल, फल, पत्ते और डंठल-सबको पानी में पीसकर पिलाना चाहिए।

४—गुर्च या चौलाई की जड़ को पानी में पीसकर पिलावे। लाभ होगा।

५—बैंगन के पत्ते, फल और जड़ को पानी में पीस-कर पिलाने से धतूरे का विष उतर जाता है।

संखिया का विष चढ़ने पर

१—संखिया का विष उतारने के लिए नारंगी का रस पिलाना चाहिए।

२—संखिया का विष चढ़ने पर कत्थे को पानी में घोलकर पिलाना चाहिए।

३—गूलर के पत्तों का रस या गूलर का दूध पिलाने से संखिया का नशा उतर जाता है।

४—गूलर की छाल को पानी में पीसकर पिलावे।

———

४—स्वास्थ्य-रक्षा के कुछ नियम

(१)

प्रात:काल सूर्य निकलने के पहले सोकर उठने और मल-मूत्र त्याग कर ठंडे जल से अच्छी तरह स्नान करने से स्वास्थ्य बढ़ता है, मन प्रसन्न रहता है, शरीर बलवान होता है और कान्ति बढ़ती है। वायु पित्त और कफ़ नष्ट होता है। शरीर में फुर्ती रहती है।

(२)

सुबह सोकर उठने पर और भोजन करने के बाद, हाथ के अँगूठे के निचले भाग से दो तीन बार माथा घिस देने से सिर में होने वाले विकार और दोष नष्ट हो जाते हैं।

(३)

प्रात:काल सोकर उठने के बाद और सन्ध्या समय तर्जनी उँगली को कान में डालकर घिस देना चाहिए। ऐसा करने से कान में किसी प्रकार का रोग नहीं होता। यदि कान में कोई रोग हो तो इस क्रिया के करने से नष्ट हो जाता है।

(४)

पान अधिक खाने से दाँत बिलकुल ख़राब हो जाते हैं। बिना सोचे समझे हरएक मञ्जन को दाँतों पर न मलना चाहिए।

(५)

सुबह उठने के बाद और मल-मूत्र त्यागने के बाद मुंह हाथ धोते समय पहले मुंह में पानी भरले और उसको दो तीन मिनट तक भरा रखे और मुंह, आँख पर पानी के खूब छींटे दे। फिर मुंह में भरा हुआ पानी फेंक दे। इस तरह कई बार मुंह में पानी भरे और दो-तीन मिनट के बाद फेंक दे। इससे मुंह शुद्ध होगा और मुख की गरमी दूर होगी। इसके बाद दाँतों को बराबर कुछ देर तक मञ्जन या दातौन से मल और खूब अच्छी तरह कुल्ला कर डाले। फिर जीभ को जीभी से साफ़ करे। इससे जीभ साफ़ रहेगी और कफ़ का विकार दूर होगा। स्वास्थ्य में बहुत लाभ होगा।

(६)

भोजन करने के उपरान्त शरीर को पुष्ट करने वाले फल खाने चाहिए। इससे भोजन शीघ्र पचता है, पेट हलका होता है और आरोग्य प्राप्त होता है।

(७)

भोजन करके तुरन्त न सो जाना चाहिए। कुछ देर तक धीरे-धीरे टहलना चाहिए। और स्त्री के साथ, मित्रों के साथ अथवा अन्य किसी के साथ मनोरंजक बातें करना चाहिए।

(८)

व्यायाम शरीर को स्वस्थ, मजबूत, सुडौल तथा गठीला बनाता है, शरीर में कान्ति पैदा करता है, भूख को बढ़ाता है।

(९)

प्राणायाम करने से फेफड़े चौड़े होते हैं और रक्त शुद्ध होता है। प्राणायाम करने वाले को क्षय रोग, श्वास रोग और संग्रहणी जैसे भयानक रोग नहीं हो सकते।

(१०)

शरीर पर सरसों के तेल की मालिश करने से शरीर की कान्ति तथा बल बढ़ता है। तेल की मालिश शरीर के अंगों को मोटा करती है। प्रति दिन यदि मालिश न कर सके तो हफ़्ते में दो बार अवश्य करना चाहिए और एक बार में एक छटाँक तेल के क़रीब शरीर में खपा देना चाहिए।

(११)

भोजन खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इससे भोजन आसानी से पचता है, पाख़ाना साफ़ होता है, स्वास्थ्य बढ़ता है।

(१२)

स्नान रोज़ और ठंडे पानी से करना स्वास्थ्यप्रद है। स्नान करने से पाचन शक्ति तीव्र होती है और बल वीर्य की बृद्धि होती है। इससे आलस्य दूर होता है और चित्त प्रसन्न रहता है। स्नान करने के बाद शरीर को अंगोछे से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए जिससे शरीर के रोमछिद्र खुल जाँय।

(१३)

स्नान करने के बाद तुरन्त ही भोजन न करना चाहिए, क्योंकि पाचन शक्ति कमज़ोर हो जाती है। इसलिए स्नान करने के कुछ देर बाद भोजन करना चाहिए।

(१४)

जाड़ों के दिनों में यदि गरम पानी से स्नान करना हो तो सिर पर गरम पानी ज्यादा न छोड़े। गरम पानी मस्तक पर छोड़ने से नज़र कमज़ोर हो जाती है।

(१५)

बाल बनवाने के बाद सिर पर खूब अच्छी तरह तेल की मालिश करके नहाना लाभदायक है।

(१६)

सुबह उठकर खूब ठंडे पानी से आँखों को कुछ देर तक छींटे मार-मार कर धोने से आँखों को बहुत लाभ होता है। ऐसा करने से आँखों की रोशनी तेज़ होती है और यदि आँखों में किसी प्रकार का कोई रोग हो तो वह भी दूर हो जाता है।

(१७)

बासी भोजन खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक होता है। बासी भोजन खाने से शरीर में सुस्ती रहती है।

(१८)

खाना खाने के बाद तुरन्त ही दौड़ना अथवा और कोई शारीरिक परिश्रम करना बहुत हानिकारक है। ऐसा करने से भोजन आमाशय से निकलकर जलाशय में चला जाता है।

(१९)

पानी पीकर तुरन्त दौड़ने अथवा तेज़ी से चलने से पेट में दर्द होने लगता है।

(२०)

सूरज निकलने के पहले सोकर उठना चाहिये। जब सोकर उठे तो एकदम घबड़ाकर न उठना चाहिये। इससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

(२१)

सुबह बिना कुछ खाये तुलसी के पाँच दस पत्ते खालिये जाँय तो इससे बुख़ार व.गैरह होने का डर नहीं रहता। तुलसी की पत्ती पाचन-शक्ति को भी तीव्र करती है।

(२२)

सोते हुए एकदम जागकर पानी पीने से नज़ला हो जाता है। परिश्रम के काम करने के बाद तुरन्त पानी पीने से खाँसी, जुक़ाम हो जाता है और फल खाने के बाद पानी पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

(२३)

गरम दूध अथवा और कोई गरम गरम चीज़ खाने के बाद तुरन्त ही ठंडा पानी पी लेने से दाँतों की जड़ें कमज़ोर हो जाती हैं।

(२४)

मसाले अथवा लाल मिर्च अधिक न खाना चाहिये। जहाँ तक हो सके मसाले व.गैरह कम खाना चाहिये।

मसालों के अधिक सेवन करने से खून खराब होता है और नेत्रों की ज्योति कम हो जाती है। स्वभाव क्रोधी और चिड़चिड़ा हो जाता है।

(२५)

भोजन खालेने के बाद धीरे-धीरे टहलने से भोजन जल्दी पच जाता है। जब क्रोध चढ़ा हो तब भोजन न करके शान्त हो जाने पर करना चाहिए।

(२६)

काँसे, पीतल अथवा ताँबे के बरतन में घी या दही जो कुछ देर से रखा हुआ हो तो उसे न खाना चाहिए। इन बरतनों में रखा हुआ घी और दही बिलकुल कसा जाता है और इसके खाने से स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुँचती है।

(२७)

स्वास्थ्य-हित के लिए दिन के अंत में दूध, रात के अंत में जल और भोजन के अंत में मट्ठा पीना चाहिए।

(२८)

घी की बनी कोई चीज़ और फल खाने के बाद तुरन्त पानी न पीना चाहिए। यदि पीने की इच्छा हो तो दूध पीए। इससे बहुत लाभ होगा। फल छिलके समेत खाना बहुत गुणकारी होता है।

(२९)

भूख लगने पर पानी और प्यास लगने पर खाना न खाना चाहिए। ऐसा करने से पेट में रोग होने का डर होता है।

(३०)

खट्टी डकारें आने अथवा पेट भारी होने पर ठंडा पानी पीना लाभदायक है। सुबह उठकर पाखाने जाने के पहले यदि एक गिलास ठंडा पानी पीलिया जाय तो स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। ऐसा करने से पेट खूब साफ़ हो जाता है।

(३१)

सब बीमारियों की जड़ बदहज़मी ही होती है। पेट की ख़राबी से सब रोग पैदा होते हैं। रोग से बचने तथा स्वास्थ्य के हित के लिए पेट को साफ़ रखना बहुत आवश्यक है। बदहज़मी होने पर बदन टूटता है, नींद अच्छी तरह नहीं आती, ज़ुबान स.फेद होती है और मुंह का ज़ायका कड़ुवा हो जाता है। कभी-कभी सिर में चक्कर आने लगते हैं और दर्द होने लगता है। भोजन जितना पचा सके उतना ही खाना उचित है अधिक खा लेने से बदहज़मी हो जाती है।

(३२)

भोजन खाने के पहले या बाद में नमक और अदरक खाने से पाचन-शक्ति तीव्र होती है और भोजन के पहले या बीच में मीठी चीज़ और अंत में चटपटी चीज़ खाना हितकर होता है।

(३३)

जो मकान या कमरा बहुत देर से बन्द हो, उसे खोलने पर एकदम उसमें न घुसना चाहिए, क्योंकि बन्द रहने से मकान या कमरे की हवा विषैली हो जाती है, विषैली हवा में एकदम जाने से स्वास्थ्य को बहुत शीघ्र हानि पहुँचती है।

(३४)

गंदी और दुर्गन्धित जगह में बैठने से फेफड़ों के रोग हो जाते हैं। ऐसी जगहों की हवा विषैली होती है। जो जगह गीली और सीड़ी हुई होती है और जहाँ पर बहुत से मनुष्य हों ऐसी जगहों की हवा भी अशुद्ध होती है।

(३५)

घरों में अधिक मक्खी, मच्छरों का होना रोगों को उत्पन्न करता है, इसलिए ऐसे उपाय किए जाँय जिनसे ये

जन्तु घर में न रहने पावें। यदि सफाई का ध्यान रखा जाय तो ये जन्तु घर में नहीं हो सकते।

(३६)

स्वास्थ्य-हित के लिए आग और धूप में कम बैठना चाहिए, किन्तु प्रातःकाल की धूप शरीर पर लेना बहुत ही लाभदायक होता है। नग्न शरीर करके सवेरे की धूप में कुछ देर तक बैठने से रक्त शुद्ध होता है और यदि कोई रोग हो तो उस रोग में लाभ होता है।

(३७)

धूप में बैठकर पुस्तक वग़ैरह पढ़ने और सिलाई करने से नेत्र की ज्योति कमज़ोर हो जाती है। सूर्य की ओर देखने से आँख की रोशनी कम होती है और चाँद की ओर देखने से या चाँदनी रात में पढ़ने से आँखों की रोशनी तेज़ होती है।

(३८)

सोने के कमरे में कोयले की जलती हुई अंगीठी या मिट्टी के तेल का दिया रखने और कमरा बिलकुल बन्द करके सो जाने से सोने वाले की मृत्यु हो जाती है। क्योंकि कमरे में विषैली हवा भरी रहती है।

(३९)

मुंह ढककर कभी न सोना चाहिए। ऐसा करने से

जो गन्दी हवा शरीर से नाक द्वारा निकलती है वह फिर साँस लेने पर शरीर में चली जाती है। बाहर की शुद्ध हवा शरीर में न जाने से रक्त दूषित हो जाता है और स्वास्थ्य को हानि पहुँचती है।

(४०)

जब खून में शुद्ध वायु (आक्सिजन) कम हो जाती है तब चेहरे की कान्ति मारी जाती है अथवा चेहरे पर मलीनता आजाती है।

(४१)

कपड़े ऐसे पहनने चाहिए जो बहुत ढीले ही हों और न बहुत तङ्ग ही हों। तङ्ग कसे हुए कपड़े पहनने से शरीर के अङ्गों की वृद्धि नहीं हो सकती, इसलिए कपड़े कुछ ढीले ही पहनने चाहिए।

(४२)

सोते समय जितने कम और ढीले कपड़े हो सके पहनना चाहिए। जूते, मोज़े, टोपी या साफ़ा पहनकर तो कभी न सोना चाहिये।

(४३)

स्वास्थ्य-रक्षा के लिये सिर ठंडा और पैर गर्म रखना आवश्यक है।

(४४)

मल-मूत्र, छींक, जम्भाई को कभी न रोकना चाहिये। इनके रोकने से अक्सर भयङ्कर रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(४५)

जिस स्थान पर किसी रोगी ने पेशाव किया हो उस स्थान पर विना धोए दूसरे मनुष्य को पेशाव न करना चाहिये ऐसा करने से दूसरे मनुष्य को भी रोग हो जाता है।

(४६)

शराव पीने से खाना देर में पचता है, क्योंकि पेट की रतूबत पतली हो जाती है। शराव पीने से स्वास्थ्य बिलकुल नष्ट हो जाता।

नेत्र-रक्षा

नेत्रों को स्वस्थ रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

१—नेत्रों में सुरमा लगाने से नेत्र स्वस्थ, चमकीले और सुरक्षित रहते हैं।

२—गर्द, गुवार, धुंआ, गन्दे पानी, आग, लू, धूप और बहुत ठंडी हवा से बचना चाहिए।

३—बहुत स.फेद और चमकीली चीज़ों को नहीं देखना चाहिए। चन्द्रमा की ओर देखे, किन्तु सूर्य की ओर न देखे।

४—बहुत महीन अक्षरों की पुस्तकें आदि रात के समय न पढ़ना चाहिए।

५—बिना जरूरत के ऐनक नहीं लगाना चाहिए।

६—नशीली वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए।

७—पेट के बल सोना, नाक के बालों को काटना और रोना नहीं चाहिए।

---

(४४)

मल-मूत्र, छींक, जम्भाई को कभी न रोकना चाहिये। इनके रोकने से अक्सर भयङ्कर रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(४५)

जिस स्थान पर किसी रोगी ने पेशाब किया हो उस स्थान पर बिना धोए दूसरे मनुष्य को पेशाब न करना चाहिये ऐसा करने से दूसरे मनुष्य को भी रोग हो जाता है।

(४६)

शराब पीने से खाना देर में पचता है, क्योंकि पेट की रतूबत पतली हो जाती है। शराब पीने से स्वास्थ्य बिलकुल नष्ट हो जाता।

नेत्र-रक्षा

नेत्रों को स्वस्थ रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

१—नेत्रों में सुरमा लगाने से नेत्र स्वस्थ, चमकीले और सुरक्षित रहते हैं।

२—गर्द, गुबार, धुंआ, गन्दे पानी, आग, लू, धूप और बहुत ठंडी हवा से बचना चाहिए।

३—बहुत सफ़ेद और चमकीली चीज़ों को नहीं देखना चाहिए। चन्द्रमा की ओर देखे, किन्तु सूर्य की ओर न देखे।

४—बहुत महीन अक्षरों की पुस्तकें आदि रात के समय न पढ़ना चाहिए।

५—बिना जरूरत के ऐनक नहीं लगाना चाहिए।

६—नशीली वस्तुओं का सेवन नहीं करना चाहिए।

७—पेट के बल सोना, नाक के बालों को काटना और रोना नहीं चाहिए।

५—हानिकारक बातें

(१)

चैत के महीने में गुड़ नहीं खाना चाहिए। चैत में गुड़ खाने से कीड़े बढ़ते हैं, हैज़ा पेट के रोग इत्यादि होने का डर होता है। इसके अतिरिक्त इस महीने में शक्कर और मिश्री भी कम खाना चाहिए।

(२)

चैत, बैसाख, कातिक और माघ, इन महीनों में पोखरे की मछली कदापि न खाना चाहिए। चैत, बैसाख और माघ इन महीनों की पोखरे में रहनेवाली मछलियों में चेचक आदि रोग हुआ करते हैं और कातिक में मछली खाने से कफ़ बहुत बढ़ता है।

(३)

कातिक के महीने में भोजन कम करना चाहिए, क्योंकि इस महीने में अधिक भोजन खाने से वायु, पित्त और कफ़, तीनों बिगड़ जाते हैं और पित्त, कफ़, ज्वर

होने का भय रहता है। इसके अतिरिक्त पेट में रोग हो जाते हैं।

(४)

पौष महीने में भोजन और महीनों की अपेक्षा अधिक करना चाहिए। इस महीने में कम खाने से शरीर दुबला और कमज़ोर हो जाता है।

(५)

वैशाख में तेल, आषाढ़ में बेल, पूस में धनिया, माघ में मिश्री और फागुन में चना नहीं खाना चाहिए। क्योंकि समय और प्रकृति के विरुद्ध होने से स्वास्थ्य को हानि पहुँचेगी।

(६)

मांस, मछली और दूध एक साथ न खाना चाहिए। ऐसा करने से स्वाभाविकता का विरोध होने के कारण रोग उत्पन्न होने का डर रहता है। यदि दूध पीना हो तो मांस, मछली खाने के दो घंटे के बाद पीना चाहिए।

(७)

भोजन के पश्चात् व्यायाम, मैथुन, दौड़ना, तैरना, सवारी करना और धूप में चलना हानिकारक होता है।

(८)

रात को दही नहीं खाना चाहिए, क्योंकि इससे कफ़

की वृद्धि होती है और शरीर में शीत के प्रकोप से अनेक व्याधियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। दिन में दही के साथ थोड़ा सा नमक और ज़ीरा अथवा शक्कर मिला लेने से उसका पाचन आसानी से होता है।

(९)

सूर्य, चन्द्रमा और चलती हुई वायु के सामने मुँह करके मल-मूत्र त्याग नहीं करना चाहिए। क्योंकि सूर्य की ओर मुँह करके मल-मूत्र त्यागने से सिर में पीड़ा होती है। चन्द्रमा और चलती हुई वायु के सामने मुँह करके मल-मूत्र त्यागने से वीर्य सम्बन्धी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं।

(१०)

खड़े हो कर और लँगोटा के समान कमर में कोई कड़ी चीज़ बाँधे हुए मूत्र नहीं करना चाहिए। इससे स्वभाव के विरुद्ध होने से मूत्रेन्द्रिय को कष्ट होता है और ऐसा करने से कभी-कभी हानि होने का भी कुछ डर रहता है।

(११)

मूत्र त्याग करने के पश्चात् मूत्रेन्द्रिय को साफ़ और शुद्ध जल से धो डालना अच्छा होता है। इससे उसमें कभी कोई विकार नहीं उत्पन्न होता।

(१२)

जिस ओर से वायु चलती हो, उधर मुँह करके खड़े होने में, चलने में, स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है। इसलिए कि वायु के साथ अनेक प्रकार के रोगों के सूक्ष्म अणु उड़ा करते हैं। वे मुख या नाक के मार्ग से पेट में चले जाते हैं और रोग उत्पन्न करते हैं। ऐसे समय में मुँह खोल कर चलना तो और भी भयानक होता है।

(१३)

खड़े होकर पानी पीना और लेट कर खाना और चबाना मना है क्योंकि खड़े होकर पानी पीने से पानी पेट में जाकर अपने ठीक स्थान पर नहीं पहुँचता, जिससे पेट के रोग उत्पन्न होते हैं और लेट कर कुछ खाने में चबाने से खाई और चबाई हुई वस्तु का कुछ भाग कानों में चला जाता है। इससे कानों के रोग उत्पन्न होते हैं।

(१४)

गर्म दूध पी कर अथवा अन्य कोई गरम वस्तु खा कर तुरन्त ठंडा पानी न पीना चाहिए। इससे दाँत निर्बल होते हैं और उनकी जड़ें कमज़ोर हो जाती हैं।

(१५)

कड़ा जुलाब लेने से अथवा बार-बार जुलाब लेने से

मेदा कमज़ोर हो जाता है, पाचनशक्ति निर्बल हो जाती है और ऐसा होने से पेट में अनेक प्रकार की ख़राबियाँ पैदा हो जाती हैं।

(१६)

किसी भी रोगी का जूठा पानी अथवा खाना न खाना चाहिए और न उसके पेशाब पर पेशाब ही करना चाहिए। ऐसा करने से जो रोग रोगी को होते हैं वे ही रोग जूठा खाना खाने और पानी पीने और पेशाब करने वाले को भी लग जाते हैं।

(१७)

गर्म पत्थर अथवा अन्य किसी गर्म चीज़ पर पेशाब पाख़ाना करने से तरह-तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, इसलिए ऐसी चीज़ों अथवा जगहों पर पेशाब पाख़ाना न करना चाहिए।

(१८)

बार-बार थूकना न चाहिए, क्योंकि इससे मुख की कांति फीकी पड़ जाती है।

(१९)

छींकते, खाँसते अथवा जँभाई लेते हुए शरीर को टेढ़ा कदापि न करना चाहिए।

(२०)

जूते पहन कर बहुत दूर चलने के बाद जब जूते उतारे तो तुरन्त ही पैरों को ठंडे पानी से न धोना चाहिए। ऐसा करने से पैरों में खुजली होने लगती है और कभी-कभी पैर सूज भी जाते हैं।

(२१)

किसी भी ऋतु में भोजन करने के बाद तुरन्त ही अग्नि या धूप में नहीं बैठना चाहिये।

(२२)

अतिसार और संग्रहणी रोग में व्यायाम अथवा कोई भी शारीरिक परिश्रम नहीं करना चाहिये।

(२३)

मूली और दही मिला कर अथवा साथ खाने से मूल रोग, माँस और मछली साथ खाने से कुष्ट रोग, दूध और खटाई एक साथ खाने से आमाशय के रोग, केला और दूध खाने से हैज़ा का रोग हो जाता है।

(२४)

घी और शहद मिला कर खाना उचित नहीं।

(२५)

मद्यपान कभी न करना चाहिये। क्योंकि इससे मनुष्य निर्लज्ज हो जाता है और उसकी बुद्धि भ्रष्ट और शरीर निर्बल हो जाता है।

६—सुन्दरता बढ़ाने के उपाय

मुख-सौंदर्य-वर्द्धक

(१)

ख़ालिस मलाई चेहरे पर मलने से चेहरे का रंग साफ़ होता है। इससे त्वचा कोमल, साफ़ और सुन्दर होती है। ख़ालिस और ठंडी मलाई गरमी के दिनों में रोज़ मलना चाहिए।

(२)

गिलीसरीन में नींबू का रस मिला कर रख ले। फिर रोज़ सुबह मुंह धो कर नींबू मिले गिलीसरीन की मुख पर मालिश करे, इससे त्वचा नरम होती है और रङ्ग निखरता है।

(३)

ताज़े गरम दूध से हाथ मुंह धोने से उनका रङ्ग साफ़ होता है और सुन्दरता बढ़ती है।

(४)

शीत ऋतु में प्रातःकाल किसी बाग़ में जा कर छोटे-छोटे पौधों पर जो ओस पड़ी हो उसे एक कपड़े में

इकट्ठा करे। जब कपड़ा भीग जाय तब उस कपड़े से धीरे-धीरे चेहरे को मले। फिर घर जा कर और गरम कमरे में बैठ कर नरम कपड़े से मुंह को धीरे-धीरे मले। जब चेहरा सूख जाय तब मलना बन्द कर दे। इससे चेहरा गुलाब के समान चमकने लगेगा।

(५)

सन्तरे के छिलकों को सुखा कर और रोज़ पानी से महीन पीस कर चेहरे पर मलने से चेहरे का रङ्ग साफ़ होता है, मुहाँसा, झाँई और फुन्सी आदि यदि चेहरे पर हों तो इसके मलने से लाभ होता है।

(६)

रात को सोने के पहले गरम या ठंडे पानी से अच्छी तरह मुंह धो कर एक मोटे भीगे और निचोड़े हुए कपड़े से मुंह को ख़ूब रगड़ कर पोंछे। इससे मुंह की कान्ति ख़ूब उभरेगी।

(७)

जिनका चेहरा ख़ुश्क रहता है, वे रात को सोते समय साबुन व गरम पानी से मुंह धोकर मलाई चुपड़ लें और सुबह धोडालें। किन्तु धोदेने के बाद साबुन न लगावें। इससे चेहरे की ख़ुश्की दूर होजाती है।

(८)

उबले हुए पानी में बेसन को मिला दें। फिर बेसन मिले पानी को ठंडा करके उससे मुँह-हाथ धोए। इससे त्वचा कोमल और साफ़ होती है।

(९)

ख़ालिस सरसों को गाढ़ा-गाढ़ा महीन पीसकर मुँह अथवा सारे शरीर पर मले। फिर पाँच मिनट तक लगे रहने के बाद ख़ूब रगड़-रगड़कर मले। जब सब शरीर साफ़ हो जाय और मैली-मैली बत्तियाँ छूट जाँय तब ख़ूब अच्छी तरह से स्नान कर डाले। सरसों का उबटन जितना शरीर अथवा मुँह पर चुनचुनावे उतना ही लाभ पहुँचाता है। इसको रोज़ मलने से शरीर का रंग साफ़ होता है।

(१०)

सरसों, केशर, हल्दी, गोखरू, मोथी, सोंठ, कपूर प्रत्येक वस्तु दो-दो टङ्क, रक्तचन्दन चार टङ्क, लौंग, चिरौंजी दस टङ्क---सबको एक में सरसों के तेल के साथ महीन पीसकर उबटन तैयार करे। यदि यह उबटन मुख पर बराबर एक सप्ताह तक मला जाय तो इससे मुख की शोभा बढ़ेगी और कुरूपता, मुँहासे, झाँई आदि दूर होंगे।

शीतला के दाग़

शीतला के दाग़ मुख पर होने से मुख कुरूप सा दिखलाई देने लगता है। निम्नलिखित औषधियों का सेवन करने से शीतला के दाग़ मिट जाते हैं—

(१)

जड़ बनफ़शा, मुरदासंग, कूट, बारहसिंहा भस्म, अर्मनी वूर और उशुक़—इन सब वस्तुओं को पीसकर छिड्डी* के साथ मुख पर मलने से लाभ होता है।

(२)

हाथी दाँत का चूर्ण, वूरा अर्मनी, और अच्छा साबुन—तीनों को पानी में घोलकर, रात को सोते समय दाग़ों पर लगाए और सुबह मुख को धो डाले। इसके कुछ दिन सेवन करने से दाग़ मिट जायँगे।

मुख की झुर्रियां

दस तोले शहद में नींबू का रस मिलाकर, मुखपर लेप करके पन्द्रह मिनट के बाद धो डालना चाहिए। पन्द्रह-बीस दिन तक इसके लगाने से झुर्रियाँ ग़ायब हो जाती हैं।

---

*मक्खन निकाली हुई मलाई अथवा वह दूध जिसमें से मशीन के द्वारा मक्खन निकाल लिया जाता है, छिड्डी कहलाता है।

छीब

(१)

चेहरे पर फीके-फीके रंग के दाग़ पड़ जाते हैं, इन्हें छीब या थिम्म कहते हैं। छीब के दाग़ों पर सेम की पत्ती रगड़ने से दाग़ चले जाते हैं।

(२)

आड़ू की जड़ और बच्छनाग की जड़ घिसकर चेहरे के दाग़ों पर लेप करने से बहुत लाभ होता है।

श्वेत कुष्ट

श्वेत कुष्ट के दाग़ यदि शरीर में एक-दो जगह हों तो निम्नलिखित औषधि के लगाने से वे प्रायः ग़ायब हो जाते हैं, किन्तु शरीर भर में यदि दाग़ हों तो इनका जाना असम्भव है।

गुग्गुल, आमलासार गन्धक—दोनों चीज़ें महीन पीसकर बकरी के दूध में सान ले। फिर इसकी टिकियाँ बनाकर रख ले। इन टिकियों को बकरी के दूध या गोमूत्र में घिसकर कुष्ट पर लेप करने से लाभ होता है।

यह औषधि छीब में भी लाभ पहुँचाती है।

फुलबहरी

विना काँटे का कीकर लेकर जला डाले। जब उसका कोयला बन जाय तब उसमें से दो तोला लेकर उसे एक तोला बावची मिलाकर, काली गाय के मूत्र में चने के बराबर गोलियाँ बना डाले। इसके बाद प्रति दिन एक गोली खाए। इन्हीं गोलियों को फुलबहरी के घावों पर घिसकर लगाना चाहिए।

यह ध्यान रहे कि इस रोग में खटाई और कच्चे मठे का सेवन न करे।

मुहाँसे

(१)

मुहाँसे दूर करने के लिए जायफल दूध में घिसकर मुँह पर मलना हितकर है।

(२)

दो तोले बादाम, तीन बूंद इत्र, कपूर का अर्क़ तीन रत्ती, गुलाब-जल तीन पाव और चंदन का तेल एक तोला लेकर पहले बादाम को गुलाब जल में पीसकर फ़लालैन में छान ले। बाद में शेष चीज़ों को छने हुए जल में मिलाकर एक शीशी में भरकर रखले। फिर रोज़ मुँह पर मला करे। इसके मलने से मुहाँसे, फुंसी वग़ैरह अच्छे हो जाते हैं।

झाँई

झाँईं दूर करने और मुख की सुन्दरता बढ़ाने के लिए चने का आटा रेड़ी के तेल में मिलाकर चेहरे पर रोज़ मलना चाहिए।

छाई

मुख की छाइयों तथा सफेद-सफेद फुंसियों पर निम्न-लिखित उबटन मलना हितकर है—

मूली के बीज, ख़रबूज़े के बीज, बाकले का चूर्ण इन तीनों को सिरके में भिगोकर सुखा ले। फिर बादाम की मींगी, कूट, इक़लील, क़तीरा—सब चीज़ों को बराबर-बराबर पीसकर एक में मिला ले। फिर रोज़ भेंड़ के दूध में मिलाकर दिन में दो-तीन बार मुँह पर लगाए।

मुँह की छाइयों अथवा फुंसियों पर तारपीन का तेल लगालर चार-पाँच मिनट के बाद धोडाले। इससे बहुत फायदा होता है।

बालों की रक्षा

गोखरू महीन पीसकर उसमें तिल का तेल और गाय का दूध मिलाकर बालों में लगाए। इससे बाल मुलायम रहते हैं और बढ़ते हैं।

बाल काले करना

(१)

आधा आउन्स कपूर और एक आउन्स सुहागा, दोनों को एक में महीन पीसकर रखले। फिर रोज अन्दाज़ का मसाला लेकर, खौलते हुए पानी में मिला ले और ठंडा हो जाने पर उससे बालों को भिगोकर ख़ूब मले। इससे बाल काले तो होते ही हैं इसके अलावा बाल मुलायम और चमकीले भी होते हैं।

(२)

सूखे आँवले महीन पीस डाले, फिर नींबू के रस से पिसे हुए आँवले को गाढ़ा-गाढ़ा घोलकर बालों में लेसे और कुछ देर तक लगे रहने के बाद ठंडे पानी से बालों को धो डाले। इससे भी बाल काले और मुलायम होते हैं।

(३)

लोह चूर्ण, भाँगरा, त्रिफला और काली मिट्टी, बराबर की सब चीजें लेकर लोहे के बरतन में रखे, फिर उसमें ईख का रस छोड़कर एक महीने तक भीगने दे। बाद में प्रति दिन बालों में इसका लेप करे। इससे बालों का गिरना बंद होता है और बाल काले भी होते हैं।

बाल घुँघराले करना

विहीदाना, मुरदासंग, मुलतानी मिट्टी, आँवला सूखा माजू, बड़ी मांई, सोने चाँदी का मैल, सरव के पत्ते— सब चीजें एक-एक तोला और चूना छः माशे—इन सब को चुकन्दर का पानी छोड़कर महीन पीसे और फिर बालों में लेप करे। इससे बाल काले और घुंघराले होते हैं।

बाल मुलायम करना

(१)

एक लोटे पानी में एक नींबू का रस निचोड़ दे। फिर बालों को सादे पानी से धोकर, नींबू के पानी से कई बार धोए। इससे बाल कोमल तो होते ही हैं किन्तु चमकने भी लगते हैं।

(२)

केशों को कोमल, चमकीला और सुन्दर बनाने के लिए अच्छे दही से धोना चाहिए। दही से धोते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि दही मलने के बाद सिर तथा बालों से अच्छी तरह निकल जाय। यदि दही सिर में ज़रा सा भी रह जायगा तो सिर से दुर्गन्ध आएगी।

(३)

सूखे आँवलों को पानी में भिगोदे। रात भर भीगने के बाद सुबह उस पानी से बालों को मलकर धोए। इससे बाल काले और कोमल तो होते ही हैं, इसके अतिरिक्त बाल बढ़ते हैं और सिर की मैल दूर होती है।

बालों के लिए तेल

बालों में सदा उपयोगी तेल लगाते रहने से बाल सुन्दर, मुलायम और काले बने रहते हैं। बालों में बार-बार बदल बदल कर तेल लगाने से बालों को नुकसान पहुँचता है। इसलिए आँवले का तेल, चमेली का तेल, तिल का तेल आदि कोई एक ही ठंडा तेल सदा लगाना चाहिए।

नारियल का तेल

कोल्हू में निकाला हुआ ख़ालिस नारियल का तेल लगाने से बाल बढ़ते और काले रहते हैं। यह मस्तिष्क के रोगों में लाभ पहुँचाता है।

मेंहदी का तेल

मेंहदी का तेल बालों की श्यामता स्थिर रखता है, बालों को दृढ़ रखता है और गिरने से बचाता है।

बनाने की विधि

मेंहदी का तेल बनाने की विधि यह है कि पहले मेंहदी की पत्ती पानी में उबाल डाले। इसके बाद उसमें बराबर का तिल का तेल मिलाकर आग पर पकाए। जब पानी सब जल जाय और तेल केवल रह जाय तब छानकर रखले। यदि इसे सुगंधित बनाना हो तो पकाते समय थोड़ा सा इत्र छोड़ देना चाहिए। इसी विधि से आँवला, धनिया इत्यादि का भी तेल बनाया जाता है।

आँवले का तेल

आँवले का तेल बालों को मज़बूत, काला और चमकीला करता है। यह बहुत ठंडा होता है।

चमेली का तेल

चमेली का तेल लगाने से बाल शीघ्र ही सफ़ेद हो जाते हैं।

धनिए का तेल

धनिए का तेल केशों को रुक्ष करता है।

मोटापा दूर करना

(१)

मोटापा दूर करने के लिए व्यायाम, परिश्रम, दौड़ना और परिश्रम के काम करना चाहिए। इससे मोटापा तो

दूर होता है किन्तु शरीर सुडौल और पुष्ट हो जाता है। परिश्रम इतना करे कि जिससे पसीना ख़ूब आ जाय।

(२)

शहद पानी में मिलाकर प्रातः पीने से मोटापा बहुत जल्दी दूर होता है। इसके साथ यदि दो रत्ती शिलाजीत पिया जाय तो बहुत लाभ होता है।

(३)

थोड़े दिनों तक ससिया भस्म खाने से मोटापा दूर होता है किन्तु अधिक दिनों तक इसके सेवन से मोटापा फिर आ जाता है।

भोजन

मोटापा घटाने के लिए अपने भोजन में भी परिवर्त्तन करना चाहिए। दूध, घी, मक्खन, मलाई इत्यादि जहाँ तक हो सके बहुत कम मात्रा में सेवन करे। गरिष्ट भोजन, जैसे पकवान मिठाई, आलू इत्यादि चीज़ें जो देर में पचती हों न खाना चाहिए।

७—धब्बों और चीज़ों की सफ़ाई

स्याही के दाग़

(१)

किसी भी लकड़ी की बनी हुई चीज़ पर यदि स्याही के दाग़ पड़ गए हों तो उसको साफ़ करने के लिए पानी में नमक घोलकर उसमें कपड़ा भिगोकर, उस कपड़े से रगड़कर धो देना चाहिए। ऐसा करने से स्याही के दाग़ बिलकुल साफ़ हो जाँयगे।

(२)

यदि हाथ अथवा अँगुलियों पर स्याही के दाग़ लग गए हों तो नींबू का रस दाग़ों पर रगड़ देने से साफ़ हो जाते हैं।

(३)

सन के कपड़ों पर यदि स्याही के दाग़ पड़ गए हों तो उन दाग़ों पर चर्बी या कोई दूसरी चीज़ पिघलाकर कुछ देर के लिए लगा दे और फिर पानी से अच्छी तरह धो डाले। स्याही के दाग़ बिलकुल साफ़ हो जाँयगे

(४)

रंगीन चीज़ों पर पड़े हुए स्याही के दाग़ खट्टे दूध या किसी हरी तरकारी के उन दाग़ों पर मलने से वे साफ़ हो जाते हैं।

(५)

जिस स्थान पर स्याही गिरने से दाग़ पड़ गया हो उस दाग़ पर नींबू का रस या इमली का सत्त पानी में घोलकर लगा देने से दाग़ साफ़ हो जाता है।

(६)

ताज़े स्याही के दाग़ों पर नींबू में नमक डालकर रगड़ देने से वे बड़ी आसानी से साफ़ हो जाते हैं। स्याही के दाग़ उबले हुए चावलों के मलने से भी दूर हो जाते हैं।

तारकोल का दाग़

हाथ में तारकोल का दाग़ लग जाने पर, उस दाग़ पर मिट्टी का तेल रगड़ने से दाग़ एक दम साफ़ हो जाता है। फिर मिट्टी के तेल की बदबू साबुन और गरम पानी से हाथ धोकर दूर कर देनी चाहिए।

चिकने दाग़

यदि किसी कपड़े पर चिकनाई का दाग़ पड़ जाय तो उसे साफ़ करने के लिए एक साफ़ फ़लालैन के छोटे

से टुकड़े में युक्लिपटस का तेल लगाकर दाग़ पर मल देना चाहिए। चिकनाई के दाग़ पेट्रोल लगा देने और धूप में रख देने से भी दाग़ एक दम दूर हो जाता है।

जङ्ग के दाग़

सफ़ेद कपड़ों पर पड़े हुए जङ्ग के दाग़ फटे दूध के मलने और धो देने से छूट जाते हैं। और रूई और सन के कपड़ों पर लगे हुए जङ्ग के दाग़, नमक और नींबू का रस मिलाकर रगड़ देने से साफ़ हो जाते हैं। सूती और सन के कपड़ों में पड़े हुए जङ्ग के दाग़ भी नमक और नींबू रगड़ देने से साफ़ हो जाते हैं।

चाय, काफ़ी के दाग़

टेबुल-क्लाथ अथवा अन्य किसी कपड़े पर यदि चाय, काफ़ी और चाकलेट के दाग़ पड़ गए हों तो उन दाग़ों को पानी में सुहागा मिलाकर धो देने और कपड़े से पोछ देने से साफ़ हो जाते हैं। यदि सन के कपड़े पर चाय, काफ़ी के दाग़ पड़ गए हों तो उन दाग़ों पर ग्लेसरीन कुछ देर मलकर ठंडे पानी से धो देना चाहिए।

कीचड़ के दाग़

छाते पर पड़े हुए कीचड़ के दाग़ साफ करने के लिए मैथिलेटेड स्प्रिट में एक कपड़ा भिगोकर दाग़ों पर रगड़ देना चाहिए। इससे वे बिलकुल छूट जाँयगे। यदि किसी कपड़े पर कीचड़ का दाग़ पड़ गया हो तो उसे कच्चे आलू के पतले टुकड़े करके उन टुकड़ों से रगड़ देना चाहिए। दाग़ बिलकुल साफ़ हो जायगा।

फलों के दाग़

किसी कपड़े पर यदि ताजे फल के दाग़ पड़ गए हों तो उन्हें केवल ठंढे पानी से ही धोकर साफ़ कर देना चाहिए और यदि दाग़ न साफ़ हों तो नींबू के रस से धो देना चाहिये। फलों के दाग़ों पर साबुन कभी न लगाना चाहिए, ऐसा करने से दाग़ स्थिर हो जाते हैं।

जले दाग़

सूती कपड़े पर लोहा करते हुए यदि कपड़ा जल जाय और उस पर दाग़ पड़ जाय तो दरदरा नमक पीस कर उस दाग़ पर रगड़ देना चाहिए। ऐसा करने से दाग़ बिलकुल साफ़ हो जायगा।

जिन कपड़ों पर आग या धूप से झुलस जाने पर दाग़ पड़ गए हों उनपर उसी समय प्याज़ का रस लगा देना चाहिए।

नीले दाग़

एक बाल्टी में पानी लेकर उसमें ज़रा सी नील और सोडा घोलकर तैयार करे। फिर जिन कपड़ों में नीले दाग़ पड़े हों उनको उस बाल्टी में भिगो दे। ऐसा करने से नीले दाग़ सब साफ़ हो जायँगे।

कालिख के दाग़

किसी कपड़े पर पड़े हुए कालिख के दाग़ को साफ़ करने के लिए, कालिख के दाग़ पर पहले महीन पिसा नमक छिड़कदे, फिर एक कड़ा ब्रुश लेकर उसको रगड़ कर साफ़ कर ले। ऐसा करने से कालिख बिल्कुल साफ़ हो जायगा।

फलों के रस का दाग़

अक्सर कपड़ों पर फलों के रस के दाग़ पड़ जाते हैं। ऐसे दाग़ों को साफ़ करने की सहज रीति यह है कि पानी में अण्डे का रस मिलाकर, उस पानी में कपड़े को डुबो कर धो डालना चाहिए।

पेन्सिल के दाग़

लकड़ी की बनी हुई किसी भी चीज़ पर यदि पेन्सिल के दाग़ पड़ गए हों तो उन्हें नींबू से रगड़ और कपड़े से पोंछ कर साफ़ कर लेना चाहिए।

एसिड के दाग़

एसिड के दाग़ छुटाने के लिए पानी में नौसादर मिलाकर स्पञ्ज से धो डालना चाहिए।

चाँदी पर पड़े हुए दाग़

चाँदी की बनी हुई चीज़ों अथवा जेवरों पर किसी तरह के कोई दाग़ पड़ जाँय तो उन्हें उबाले हुए आलुओं के पानी से रगड़ कर धो डालना चाहिए। ऐसा करने से दाग़ साफ़ हो जाते हैं।

बरतनों की सफ़ाई

(१)

यदि अल्यूमीनियम और टीन के बरतनों पर किसी क़िस्म के दाग़ पड़ गए हों तो उन पर पिसा हुआ नमक रगड़ देना चाहिए। इससे वे साफ़ हो जाँयगे।

(२)

अल्यूमीनियम के गंदे बरतनों को गीले कपड़े में पिसा हुआ झाँवा लगाकर मलने से वे खूब साफ़ हो जाते हैं।

(३)

अल्यूमीनियम के बरतन में कोई चीज़ पकाते हुए यदि वह पेंदे में जलकर चिपक गई हो तो उस बरतन में एक प्याज़ काटकर और पानी छोड़कर उबाले। इससे कुछ देर बाद बरतन में जला हुआ भोजन छूट जायगा और बरतन बिलकुल साफ़ हो जायगा।

(४)

ऐसे पीतल के बरतन जो बहुत दिनों से काम में न लाए गये हों उनको साफ़ करने के लिए सिरके में नमक मिलाकर, उससे साफ़ कर लेना चाहिए।

(५)

चिकने बरतनों में दो-चार बूँद सिरका छोड़कर माँजने से उन की चिकनाहट एक दम जाती रहती है और बरतन बिलकुल साफ़ हो जाता है।

(६)

बरतनों से प्याज़ की बदबू दूर करने के लिए उन बरतनों को नमक और पानी से धोना चाहिए।

(७)

जिन पतीलियों में रोज़ भोजन बनाया जाता है, यदि उनपर बहुत मैल जम गया हो और माँजने से साफ़ न होती हों तो उन पतीलियों में थोड़ा सा सिरका

और पानी छोड़कर उबालने से वे बिलकुल साफ़ हो जाती हैं।

(८)

अल्यूमीनियम के मैले बरतन नींबू के रस में कपड़ा भिगोकर मलने और पानी से धो देने से एक दम साफ़ हो जाते हैं।

(९)

ताँबे के गन्दे बरतनों को माँजने के पहले, खौलते हुए पानी में छोड़ने और बाद में माँजने से वे एक दम साफ़ हो जाते हैं।

(१०)

पीतल के बरतनों पर यदि नींबू के छिलके में नमक भरकर रगड़ा जाय तो वे बहुत चमकने लगते हैं।

(११)

मिट्टी के तेल के कनस्तर या और कोई बदबूदार बरतन साफ़ करने के लिए, उस बरतन में कपूर और गरम पानी डाले और फिर थोड़े से सोडे से धोने चाहिए। इससे बरतन की बदबू दूर हो जाती है और वह बिलकुल साफ़ हो जाता है।

चाक़ू-कैंची की सफ़ाई

चाक़ू-छूरी के फल आदि ऐसी और कोई चीज़ें साफ़

करनी हों तो उन पर पिसा महीन नमक रगड़कर फिर शिमाई से रगड़ देना चाहिए। ऐसा करने से लोहे में बहुत चमक आ जाती है।

चाँदी की चीज़ों की सफ़ाई

खट्टे दूध में चाँदी की चीज़ें तथा ज़ेवर छोड़ने और आधा घंटा पड़ा रखने के बाद धो-पोंछ देने से वे साफ़ हो जाती हैं और खूब चमकने लगती हैं।

चाँदी की चीज़ें आलू के पानी में कुछ देर तक डाल रखने और बाद में निकालकर धो-पोंछ डालने से वे बिलकुल नई-सी हो जाती हैं।

गहने साफ़ करना

नमक और फिटकिरी को पीसकर पानी में घोलकर रख ले। फिर जिस गहने को साफ़ करना हो, उसपर लगाकर ख़ूब जलती हुई आग पर गरम करे। इसके बाद उसे आग से निकालकर इमली की खटाई से अच्छी तरह धो डाले। इससे गहना ख़ूब साफ़ और चमकदार हो जाता है।

जस्ते के बरतन साफ़ करना

जस्ते की बाल्टियाँ अथवा और कोई बरतन साफ़ करने हों तो साबुन के पानी में मिट्टी का तेल मिलाकर

बरतन मलने चाहिए। इससे जस्ते के बरतन साफ़ और चमकदार हो जाते हैं।

हाथी दाँत की चीज़ें साफ़ करना

नींबू के रस में महीन पिसा हुआ नमक मिलाकर हाथी दाँत की चीज़ों पर रगड़ने से वे साफ़ और चमकीली हो जाती हैं।

आइना साफ़ करना

यदि मुंह देखने का आइना (शीशा) गंदा हो गया हो तो मैथिलेटेड स्प्रिट महीन कपड़े में लगाकर, उसको पोंछ देना चाहिए, इससे आइना बिलकुल साफ़ हो जायगा।

कपड़े साफ़ करना

(१)

यदि कोई कपड़ा बहुत मैला हो गया हो तो उसको साफ़ करने के लिए पहले एक गैलन पानी में अच्छी तरह से साबुन घोलकर उसमें दो औंस तारपीन का तेल मिला दे। फिर इसी पानी में मैले कपड़े को एक घन्टे के लिए भिगो दे। इसके बाद उस कपड़े को ख़ूब धो डाले। इस विधि से मैला कपड़ा ख़ूब साफ हो जायगा।

(२)

पानी में सोडा और साबुन घोलकर उसमें मैले कपड़ों को डालकर, आग पर ख़ूब उबाल डाले। इसके बाद कपड़ों को डंडे अथवा हाथों से कूट कर धो डाले। इस विधि से भी कपड़े बहुत साफ़ हो जाते हैं।

(३)

गरम अथवा रेशमी कोट, क़मीज़ अथवा अन्य किसी कपड़ों के गलों पर जो मैल जम जाता है, उसे साफ़ करने की सहज रीति यह है कि मैल वाली जगह पर नौसादर भिगोकर रगड़ देना चाहिए।

(४)

यदि फलालेन के कपड़े साफ़ करने हों तो उन्हें पहले तीन-चार घंटे तक पानी में भिगो रक्खे। इसके बाद धो डालना चाहिए।

कम्बल साफ़ करना

पानी में नौसादर मिलाकर उसमें कम्बल को भिगो देना चाहिए। इस पानी में कम्बल को कुछ अरसे तक भिगो देने से उसका मैल निकल जाता है। इसके बाद जल कम्बल धोकर सुखा लिया जाय तब उसे एक चौड़े डंडे अथवा मुँगरी से सब जगह पीटकर तहा लेना चाहिए।

छाता साफ़ करना

(१)

यदि मैले छाते को नए के समान चमकाना हो तो नौसादर मिले हुए पानी को ब्रश में लगाकर उससे छाते को रगड़ना चाहिए। इस प्रकार करने से छाता बहुत साफ़ और चमकदार हो जाता है।

(२)

गरम पानी में ऐमोनिया (नौसादर) मिलाकर, यदि इस पानी से मैला छाता धो डाला जाय तो वह ख़ूब साफ़ हो जायगा।

पक्का लोहा साफ़ करना

पक्का लोहा अथवा उसकी बनी हुई किसी चीज को साफ़ करना हो तो तीन हिस्से सिरका और एक हिस्सा प्याज़ का रस दोनों को मिलाकर लोहे की चीज़ पर अच्छी तरह सब जगह चुपड़ दे। फिर उसको कुछ देर तक रक्खा रहने दे। जब वह सूख जाय तब उसे ख़ूब माँज दे। इससे वह ख़ूब साफ़ और चमकदार हो जायगी।

चाँदी साफ़ करना

चाँदी साफ़ करने तथा चमकाने की विधि यह है कि

चाँदी पर मैथिलेटेड स्प्रिट चुपड़कर उसे सूखने के लिए रखदे। और जब वह सूख जाय तब उसे मुलायम कपड़े से रगड़कर पोंछ दे।

दाँत धोने का ब्रश साफ़ करना

किसी बरतन में पानी लेकर उसमें अच्छी तरह से नमक छोड़ दे। फिर इस पानी में दाँत धोने के ब्रश को कुछ अरसे के लिए डुबो दे। इसके बाद ब्रश को धोकर सुखा ले। इस प्रकार ब्रश को कभी कभी साफ़ कर लेना चाहिए। ऐसा करने से ब्रश जल्दी ख़राब नहीं होता।

बालों की चिकनाहट दूर करना

गरम पानी में सुहागा मिलाकर उससे बाल धोने से बालों की चिकनाहट दूर हो जाती है।

सिर की फयास दूर करना

बथुए को पानी में पकाकर, उससे सिर धोने से फयास जाती रहती है और सिर बिलकुल साफ़ हो जाता है।

बोतल साफ़ करना

सज्जी मिट्टी को पानी में घोलकर गरम करे। इसके बाद उस पानी से बोतल को साफ़ करे। कैसी भी गन्दी बोतल क्यों न हो इससे बहुत साफ़ हो जाती है।

हारमोनियम आदि के पर्दे साफ़ करना

हारमोनियम के पर्दों में यदि मैथिलेटेड स्प्रिट ख़ूब रगड़ दिया जाय तो पर्दे ख़ूब साफ़ हो जाते हैं। महीन फ़्रेञ्च चाक के रगड़ने से भी हारमोनियम अथवा पियानो वग़ैरह के पर्दे साफ़ हो जाते हैं।

रेशमी कपड़े साफ़ रखना

रेशमी कपड़े बहुत दिनों तक साफ और अच्छे रखने की तरकीब यह है कि जब उनको पहन चुकने के बाद रखने लगे तब उनकी अच्छी तरह से सिकुड़न निकालदे और फिर पुराने मख़मल के टुकड़े से सब जगह अच्छी तरह से रगड़ दे। इससे रेशमी कपड़े बहुत साफ रहते हैं।

आयल क्लाथ साफ़ करना

गन्दे आयल क्लाथ पर यदि ठंडी चाय में एक कपड़े को डुबोकर रगड़ दिया जाय तो वह बहुत साफ हो जाता है। वार्निश की हुई लकड़ी पर भी ठन्डी चाय में कपड़ा डुबोकर अच्छी तरह रगड़ देने से वह ख़ूब साफ होजाती है।

रोगन वाली चीज़ें साफ़ करना

जिन चीजों पर रोगन किया गया हो और वे मैली

होगयी हों तो उन्हें बरसाती पानी में धो डालना चाहिए। ऐसा करने से रोगन की हुई चीजें खूब साफ हो जाती हैं।

खिड़कियाँ, दरवाज़े तथा शीशे साफ़ करना

खिड़कियाँ दरवाजे तथा इनमें लगे हुए शीशे और रोशनदान के शीशे, यदि खूब साफ और चमकाने हों तो उन्हें पानी में मिट्टी का तेल मिलाकर, उससे धो देना चाहिए। चार सेर पानी में एक बड़ा चिम्मच मिट्टी का तेल मिलाना चाहिए।

ऊनी कपड़े साफ़ करना

ऊनी कपड़े तथा हाथ से बुने हुए ऊन के कपड़े, इनको साफ करने के लिए पानी में नौसादर मिलाकर धोने से कपड़े बहुत मुलायम और मजबूत हो जाते हैं।

मिट्टी के तेल की बदबू दूर करना

हाथों से यदि मिट्टी के तेल की बदबू दूर करना हो तो पहले हाथों में सरसों का तेल मले और फ़िर साबुन और गरम पानी से धोडाले। इससे हाथों की बदबू एक दम दूर हो जायगी।

मुँह की बदबू दूर करना

अक्सर कुछ लोगों के मुँह से दुर्गन्धि आती है। मुँह की दुर्गन्धि को दूर करने का सहज उपाय यह है कि सुबह कुल्ला करते समय एक लोटा पानी में एक नींबू का रस निचोड़ ले फिर इस पानी से खूब अच्छी तरह से कुल्ला करे। इस प्रकार प्रति दिन करने से मुँह की दुर्गन्धि दूर हो जाती है।

मुँह का खारापन दूर करना

मुँह का खारापन दूर करने के लिए कारबोनेट आफ सोडा से कुल्ला करना चाहिए।

मछली और प्याज़ की बदबू दूर करना

जिस कपड़े में मछली या प्याज की बदबू होगयी हो उसको यदि पानी में नीबू डालकर, उससे धोया जाय तो कपड़े की बदबू दूर हो जायगी।

चिकने बरतन साफ करना

जिन बरतनों में चिकनाई लगी हो उन्हें सूखी राख या गर्म पानी और सोडा से साफ कर लेना चाहिए।

शरीर की सफ़ाई

(१)

शरीर को स्वच्छ रखने के लिए प्रति दिन ठण्ढे पानी

से खूब अच्छी तरह स्नान करना चाहिए। शरीर की सफाई के लिए साबुन का भी प्रयोग करना चाहिए। किन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा साबुन प्रयोग में लाया जाय, जिससे चर्म कोमल रहे।

(२)

दिन में कई बार हाथ मुँह धोना चाहिए। हाथों को तो किसी भी कार्य के करने के पहले अथवा बाद में अवश्य ही धोना चाहिए। हाथ-पैरों के नाखूनों को भी सदैव साफ रखना चाहिए।

(३)

दाँतों को सुबह और शाम तो अच्छे मंजन या नीम की दतौन से साफ करना चाहिए इसके अतिरिक्त खाना अथवा अन्य कोई चीज खाने के बाद अँगुली से रगड़ कर कुल्ला करना चाहिए। दाँत साफ करते समय जबान को भी अच्छी तरह साफ करना बहुत आवश्यक है।

सिर की सफ़ाई

सिर तथा बालों का मैल साबुन के लगाने से तो छूट ही जाता है। इसके अलावा सोडा और बेसन मिला-कर सिर पर मलने से सिर तथा बालों का मैल एक दम कट जाता है।

———

८–असली और नक़ली चीज़ों की पहचान

दूध की पहचान

(१)

दो शीशियाँ लेकर एक में ख़ालिस दूध और दूसरी में पानी मिला हुआ दूध भरे, फिर दोनों को तौले। अब जिस दूध में पानी मिला होगा वह ख़ालिस दूध से हलका होगा।

(२)

दूध में दो-तीन बूँद नाइट्रिक एसिड डाले। इससे यदि दूध में पानी होगा तो अलग हो जायगा।

(३)

दूध की बूँद लेकर किसी बरतन पर डाले। यदि बूँद एक दम बह जाय तो वह दूध ख़ालिस नहीं होगा और यदि बूँद बरतन पर कुछ ठहर जाय तो उसे ख़ालिस समझना चाहिए।

(४)

दूध पकाने पर यदि कड़ाही के पेंदे में लगे तो ख़ालिस और न लगे तो दूध में पानी समझना चाहिए।

शहद की पहचान

(१)

कटोरी में पानी लेकर उसमें शहद की एक बूँद छोड़े। यदि शहद की बूँद जैसी छोड़ी थी वैसी ही रहे तो असली, नहीं तो नक़ली समझना चाहिए।

(२)

शहद को अँगुली में लगा कर आँख में लगावे। यदि आँख में बहुत लगे तो वह असली शहद होगा और यदि कम लगे तो नक़ली।

(३)

ज़रा-सा शहद ज़मीन पर छोड़े और उस पर दियासलाई जलाकर लगा दे। दियासलाई लगाते ही शहद जो एक दम ज़ोर से जल उठे तब तो असली और जो देर में जले तो नक़ली समझना चाहिए।

केशर की पहचान

(१)

गन्धक के तेज़ाब में दो-चार पत्ती केशर की छोड़े। यदि केशर असली होगी तो लाल हो जायगी और जो नक़ली होगी तो नीले रंग की हो जायगी।

(२)

केशर की एक-दो पत्ती लेकर पानी में छोड़े। यदि

पानी एक दम पीला हो जाय तो केशर असली नहीं तो नक़ली समझना चाहिए।

हींग की पहचान

(१)

कुछ स्याही लिए हुए लाल रंग की हींग जो ज़बान पर रखने से बड़ी ज़ोर से चरचराए और कड़ुवी मालूम हो तो वह असली होगी और जो हींग भूरे रंग की होती है वह असली न होगी।

(२)

ज़रा सा टुकड़ा हींग का लेकर आग पर डाले। आग पर डालने से हींग एक दम धुँआ देने लगे और महकने लगे तो असली समझना चाहिए और देर में धुँआ दे तो नक़ली समझना चाहिए।

इत्र की पहचान

इत्र की दो-चार बूँदें एक सफ़ेद क़ागज़ पर टपकावे और फिर उस क़ागज़ को आग पर सेंके। सेंकने से यदि क़ागज़ पर कोई दाग़ न पड़े तो असली समझना चाहिए।

सोने की पहचान

सोने को परखने के लिए सोने की बनी चीज़ पर

नाइट्रिक एसिड की दो बूँद टपका दे। यदि नाइट्रिक एसिड की बूँद डालते ही सोने पर सफ़ेद दाग़ पड़ जाय तो उसको खोटा समझना चाहिए और यदि दाग़ न पड़े तो असली समझना चाहिए।

पक्के रंग की पहचान

रंगे हुए कपड़े का पक्का रंग मालूम करना हो तो उस कपड़े को पहले पानी से धो डाले। इसके बाद एक सफ़ेद क़ागज़ पर कपड़े को रगड़े। यदि रगड़ने से क़ागज़ पर किसी तरह का कोई दाग़ न पड़े तो रंग पक्का समझना चाहिए।

९—रंग बनाने और रंगने के नियम

बहुत से लोग रंगे हुए वस्त्र अधिक पसन्द करते हैं। जो लोग अच्छे रंगीन कपड़े पहनने के शौकीन हैं वे रंगने वालों से बढ़िया-बढ़िया रंग रंगवाते हैं और उनकी पराधीनता उठाकर अपने शौक़ को पूरा करते हैं। इसके अतिरिक्त उन्हें अधिक के अधिक दाम ख़र्च करने पड़ते हैं। यदि वे लोग हर प्रकार के रंग रंगने की विधियाँ ज्ञान लें और स्वयं अपने कपड़े रंग ले तो उन्हें न दूसरे के पराधीन होना पड़े और न चार आने की जगह एक रुपया ख़र्च करना पड़े।

सर्व साधारण के लिए यह आवश्यक है कि वे कपड़ा रंगने तथा पक्का कच्चा रंग बनाने की विधियाँ जानलें और उससे लाभ उठाएँ। यहाँ पर कुछ रंगों के बनाने तथा कपड़े रंगने की तरकीब लिखी जाती है—

गुलाबी रंग (पक्का)—पहले आधी छटाँक साबुन के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर डेढ़ सेर गरम पानी में घोल ले। उपरान्त जिस कपड़े को रंगना हो उसे पन्द्रह मिनट के लिए इस पानी में भिगो कर और निचोड़ कर सुखा लेना चाहिए। इसके बाद एक बरतन में पाँच सेर पानी

डालकर उसमें आधी छटाँक फिटकरी और पाव भर मजीठ का चूर्ण डालकर पकाए। जब वह पकने लगे तब उसमें कपड़े को डाल दे और धीमी-धीमी आँच पर पकाये, किन्तु कपड़े को एक लकड़ी से एक घन्टा तक चलाता रहे। एक घन्टे के बाद उसे चूल्हे से उतार ले और कपड़े निकालकर निचोड़ ले। अब एक बरतन में पाँच सेर पानी के साथ एक छटाँक सोडा उबाले फिर इसी पानी में आधे घन्टे के लिये कपड़े को छोड़कर उबाले। फिर कपड़े को निचोड़ कर सुखा कर रख लें।

नारंगी रंग—हरसिंगार के फूलों की डंडी को तोड़ ले। फिर उन्हें पानी में पकाकर, पानी को छान ले। फिर इसी पानी में कपड़े को अच्छी तरह रंग ले। इसके बाद उसी कपड़े को कुसुम के पानी में रंगकर खटाई या फिट-करी के पानी में धोकर सुखा लेना चाहिए।

बादामी रंग (पक्का)—पाँच सेर गरम पानी करके उसमें आधी छटाँक हीराकश को घोले। फिर इस पानी में कपड़े को पन्द्रह मिनट के लिए भिगो दे। इसके बाद उसे निकालकर निचोड़ डाले। अब एक बरतन में एक छटाँक चूने को पाँच सेर पानी में घोलकर एक करले और इस पानी में निचोड़े हुए कपड़े को अच्छी तरह भिगोए और निचोड़कर सुखा डाले। जब कपड़ा अच्छी

तरह सूख जाय और उसपर बादामी रंग चमकने लगे तब उसे सादे पानी में धोलकर, सुखाकर रखले।

हरा रंग (पक्का)—जिस कपड़े को हरे रंग में रंगना हो उसे पहले हलके नीले रंग में रंग ले। फिर दूसरे दिन अंदाज़ के पानी में हल्दी डालकर औटाए। इसके बाद इस पानी में उस कपड़े को रंगकर छाया में सुखा ले। जब कपड़ा सूख जाय तब उसे फिटकरी के पानी में धोकर छाया में सुखा ले। बस कपड़े पर हरा पक्का रंग चढ़ जायगा।

धानी रंग (पक्का)—पाव भर अनार की छाल को लेकर पाँच सेर पानी आधा घंटा तक पकाए। इससे उसका सत निकल आएगा। फिर इस पानी में कपड़े को भिगो दे और आधे घन्टे के बाद निचोड़ डाले। अब एक छटाँक फिटकरी को पाँच सेर पानी में घोलकर इस पानी में कपड़े को भिगोदे। पन्द्रह मिनट तक भीगने के बाद कपड़े को निचोड़ ले। फिर एक छटाँक सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर कपड़े को पन्द्रह मिनट के लिए इसमें भिगो दे। इसके बाद उसे निचोड़ कर और साफ़ पानी से धोकर सुखा लेना चाहिए।

बसन्ती रंग (कच्चा)—अच्छी और साफ़ हल्दी एक छटाँक लेकर ख़ूब महीन पीस ले और उसे पानी में छान

ले। फिर इस हल्दी के पानी में फिटकरी का पानी मिला-कर इसमें कपड़े को अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ ले। इसके बाद छाया में सुखा लेना चाहिए।

वैंगनी रंग (पक्का)—पतंग का चूर्ण आधा पाव, फिटकरी चौथाई छटाँक—दोनों को पाँच सेर पानी में डालकर पन्द्रह मिनट तक उबाल कर छान ले। फिर इस पानी में कपड़े को भिगो कर निचोड़ डालना चाहिए। इसके बाद चौथाई छटाँक सोडा पाँच सेर पानी में घोलकर इस पानी में दस मिनट के लिए कपड़े को भिगो दे। बाद में कपड़े को निकाल कर और निचोड़कर छाया में सुखा ले।

सुआपंखी रंग— पहले कपड़े को नीले हलके रंग में रंगे और फिर टेसू के फूलों का रंग निकालकर उसमें उस कपड़े को रंगे और निचोड़ कर सुखा डाले। इसके बाद जब कपड़ा सूख जाय तब उसे फिटकरी के पानी में धोकर सुखा डाले। बस, कपड़ा सुआपंखी रंग का तैयार हो जायगा।

कासनी रंग—ढाई सेर पानी में आधी छटाँक नील घोलकर उसमें कपड़े को रंगकर सुखा डाले। फिर कुसुम के फूलों के रंग में कपड़े को रंगे। इसके बाद खटाई या फिटकरी के पानी से कपड़े को धोकर छाया में सुखा लेना चाहिए।

कत्थई रंग (पक्का)—पाँच सेर पानी में आधा पाव कत्थे को उबाल कर छान ले। फिर कपड़े को इस कत्थे के सत में आधे घंटे के लिये भिगो दे। इसके बाद निचोड़-कर रखे। अब पाँच सेर गरम पानी में आधी छटाँक लाल कसीस मिलाकर इस पानी में कपड़े को फिर आधे घन्टे के लिए भिगो दे। बाद में साफ़ पानी से कपड़े को धोकर छाया में सुखा लेना चाहिए। कत्थई पक्का रंग तैयार होजायगा।

ख़ाकी रंग (पक्का)—पाँच सेर पानी में आधा पाव हर्रों के चूर्ण को डालकर आधा घन्टा तक उबाल। जब हर्रों का सत निकक आए तब इस सत में कपड़े को आधा घन्टा तक भिगो रखे। इसके बाद पाँच सेर पानी में एक छटाँक लाल कसीस को घोले और उसमें कपड़े को आधा घन्टा तक भिगो रखे। इसके बाद साफ़ पानी में कपड़े को धोकर सुखा डालना चाहिए।

लाल रंग (पक्का)—मजीठ से लाल रंग तैयार होता है। मजीठ से रंग बनाने के पहले कपड़े को फिटकरी, सोडे और साबुन के पानी में भिगोना पड़ता है। इस-लिए तीनों प्रकार के पानी अलग-अलग तैयार करने की विधि नीचे दी जाती है—

फिटकरी का पानी—एक मिट्टी के घड़े में पाँच सेर पानी और पाँच छटाक फिटकरी को पीसकर डालकर रख देना चाहिए।

सोडे का पानी—मिट्टी के घड़े में आध सेर सोडे को पाँच सेर पानी में घोलकर रख देना चाहिए। यदि यह पानी गन्दा मालूम हो तो उसे छान लेना चाहिए।

साबुन का पानी—अच्छा साबुन कपड़ा धोने का डेढ़ पाव लेकर छोटे-छोटे टुकड़े काट ले। फिर पाँच सेर पानी में टुकड़ों को डालकर गरम करले। इससे साबुन जल्दी घुल जायगा।

अब एक चौड़े मुंह के बरतन में फिटकरी के पानी को निकाल ले और उसमें डेढ़ पाव सोडे का पानी धीरे-धीरे छोड़े। जब सोडे का पानी फिटकरी के पानी में छोड़ा जायगा तो उस समय पानी एक दम सफेद हो जायगा और दही की तरह बरतन में नीचे बैठ जायगा। फिटकरी के पानी को एक लकड़ी से ख़ूब हिलाते रहना चाहिए। सोडे का पानी और अधिक एक-एक बूंद छोड़ने पर फिटकरी का पानी न साफ़ हो तो और सोडे का पानी न छोड़ना चाहिए। इस प्रकार से बनाए हुए पानी में कपड़े को आधा घंटा भिगोकर सुखा लेना चाहिए और हवा में बारह घंटे के लिए फैला देना चाहिए।

इसके बाद फिर फिटकरी के पानी में कपड़े को भिगो कर निचोड़, और सूखाकर बारह घंटे के लिए फिर हवा में फैलाना चाहिए। अब साबुन के पानी में कपड़े को भिगो कर आधा घंटे तक हवा में फैलाना चाहिए। इसके बाद फिटकरी और सोडे के पानी में कपड़े को आधा घण्टे तक भिगो रखे और फिर सुखाकर बारह घण्टे के लिए हवा में फैला दे। इन तरीक़ों के करने से कपड़े पर मजीठ का रंग बहुत बढ़िया चढ़ेगा।

अब ख़ूब महीन मजीठ का चूर्ण पाव भर लेकर पाँच सेर पानी में घोलकर उसमें कपड़े को डालकर लकड़ी से बार-बार चलावे और जिस बरतन में कपड़ा है उसे धीमी-धीमी आँच पर पकाए। तीन घण्टे बराबर जब कपड़ा पक चुके तब उसे उतार ले और निचोड़कर ख़ूब झाड़कर सुखा लेना चाहिए। इसके बाद एक छटांक सोडे को पाँच सेर पानी में डालकर कपड़े को इस पानी में उबाले। आधा घण्टे बाद उतार ले और निचोड़कर सुखा लेना चाहिए। यदि इस रंग को और गाढ़ा करना हो तो उपरोक्त नियमों को फिर एक बार कर लेना चाहिए।

गेरुआ रंग (पक्का)—आधा सेर गरान की छाल को पाँच सेर पानी में उबाले। जब उसका अच्छी तरह सत निकल आए तो उसमें कपड़े को आधे घण्टे के लिए

भिगोदे और वाद में निचोड़ डालना चाहिए। इसके वाद आधा पाव फिटकरी पाँच सेर पानी में घोले और उसमें कपड़े को भिगो दे। आधे घण्टे के वाद कपड़े को निचोड़ कर और साफ़ पानी से धोकर सुखा लेना चाहिए।

काही रंग—सवा सेर पानी में पाव भर अनार के छिलके डालकर रात भर भीगने दे। सुवह पहले कपड़े को हलके नीले रंग में रंगकर सुखा ले। इसके वाद फिट-करी के पानी से कपड़े को धोकर सुखा लेना चाहिए।

केशरिया रंग—पहले मजीठ को पानी में उवाल कर उसका रंग निकाल ले। फिर हरसिंगार की डण्डी और अनार के छिलकों को पानी में भिगोकर उनका रंग निकाले। इसके बाद दोनों रंगो को मिलाकर कपड़े को रंग ले।

सब्ज़ काही रंग—हल्दी के पानी में कपड़े को रङ्गकर फिर पकाए हुए हल्दी के पानी में कपड़े को रंगे। इसके बाद कपड़े को सुखाकर फिटकरी के पानी में धोकर सुखा लेना चाहिए।

काकरेजी रंग—पतंग सवा पाव, महावर आधा पाव, हिरमिजी और माजूफल दोनों तीन छटाँक लेकर सब को दो सेर पानी में पकाकर छान ले। फिर इसमें कपड़े को रङ्ग कर सुखा ले।

गुलाबी रंग (कच्चा)—कुसुम के फूलों से गुलाबी रङ्ग निकलता है, परन्तु इस फूल में पीला रङ्ग भी होता है। इसलिए उसका पीला रङ्ग निकाल देने के लिए पाँच छटाँक कुसुम के फूलों को एक मिट्टी के बरतन में थोड़ी देर तक भिगो रखना चाहिए। इसके बाद फूलों को निचोड़कर निकाल लेना चाहिए और जब तक पीला पानी निकले तब तक धोते रहना चाहिए। इसके बाद चौथाई छटाँक सोडे को ढाई सेर पानी में घोलकर उसी में उन फूलों को भिगो दे। दस मिनट के बाद निचोड़कर लाल रङ्ग निकालकर दूसरे बरतन में रख ले। इसके बाद इस रङ्ग में कपड़े को दस मिनट तक भिगो रखे और फिर निचोड़ डाले। अब पाव भर खट्टे नींबू का रस ढाई सेर पानी में मिलाकर, उसमें रंगे हुए कपड़े को कुछ देर तक भिगो रखे। यदि नीबू का रस न हो तो चार या पाँच इमली या कच्चे आम पीसकर पानी में घोलकर इसमें कपड़े को भिगोले। कपड़ा गुलाबी रङ्ग का हो जायगा।

काला रंग (पक्का)—गुड़ का शीरा एक सेर, पानी दस सेर, लोहे के टूटे-फूटे बर्तन या कील, काँटे अर्थात् मोर्चा लगे हुए लोहे के बेकाम टुकड़े लेकर उन्हें गरम पानी में डालकर कूट लेना चाहिए जिससे मोर्चा साफ हो जाय। अब एक मिट्टी के बरतन में शीरा और दो सेर

पानी घोले। फिर लोहे के टुकड़ों को एक कपड़े की पोटली में बाँधकर शीरे के पानी में भिगोदे और बरतन को एक पतले कपड़े से ढक दे। पाँच-छः दिन तक इनको भीगने दे किन्तु बीच-बीच में एक लकड़ी से हिला देना चाहिए। पाँच, छः दिन के बाद यह शीरा सिरके की तरह बन जायगा।

फिर पाव भर हर्रों के चूर्ण को पाँच सेर पानी में पकाकर उनका सत निकाल कर, कपड़े को इस सत में आधा घण्टा तक भिगोकर निचोड़ डालना चाहिए। इसके बाद कपड़े को सुखाकर उस लोहे के पानी अर्थात् शीरे में अच्छी तर भिगोकर सुखा लेना चाहिए। इसके बाद फिर हर्रों के सत और लोहे के पानी में कपड़े को रङ्ग कर छाया में सुखा लेना चाहिए। इस प्रकार तीसरी बार कपड़ा रङ्गने से बहुत अच्छा पक्का रङ्ग कपड़े पर चढ़ेगा। लोहे का पानी इतना बना लेना चाहिए जिसमें तीन बार कपड़ा रङ्गा जा सके। जब तीन बार कपड़े को रङ्ग चुके तब धूप में एक या दो दिन सुखाने के बाद फिर सादे पानी में धोकर सुखा ले। यदि पानी में काला रङ्ग छूटे तो यह न समझना चाहिए कि रङ्ग कच्चा है। एक बार तो रङ्ग छूटेगा किन्तु रङ्ग पक्का होगा।

१०—विविध ज्ञान

(१)

जिस भोजन में विष मिले होने का शक हो तो अपना शक दूर करने के लिए भोजन को आग पर डाल कर अपना शक दूर करले। यदि भोजन आग पर डालने से चटचटाने लगे अथवा उसमें नीले रंग की लपट निकले तो समझ लेना चाहिए कि भोजन में विष है। विष मिले भोजन को खाने से ज़बान कड़ी और जलती हुई प्रतीत होगी।

(२)

नमक पर यदि छिपकली बैठ गई हो तो ऐसे नमक को कदापि न खाना चाहिए। छिपकली के बैठे हुए नमक को खाने से कोढ़ हो जाता है। इसके अतिरिक्त किसी भी चीज़ पर यदि छिपकली बैठ गयी हो तो उसे भी न खाना चाहिए। इससे तरह तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

(३)

जिस चारपाई में खटमल होगए हों उसके चारों पायों में कपूर, अजवाइन या टेसू के फूलों की पोटली में

बाँध कर लटका देना चाहिये। इससे खटमल स्वयं भाग जाते हैं।

(४)

गरम कपड़ों में यदि कीड़ा लगने का भय हो तो सन्दूक में दो बूँद तारपीन का तेल छोड़कर गरम कपड़े रखने चाहिये।

(५)

हफ़्ते में एक बार यदि हाथ पैरों के नाखूनों पर तारपीन का तेल मलकर धो डाला जाय तो नख बहुत चमकीले रहते हैं।

(६)

यदि कुर्सी, मेज़, अलमारी अथवा चारपाई के पाए पाटियों पर पालिश करते समय यदि पालिस में थोड़ा सा पेट्रोल मिला लिया जाय तो पालिश बड़ी चमकदार होजाती है।

(७)

तारपीन के तेल में मधुमक्खी का मोम मिलाते समय यदि साथ ही थोड़ा नौसादर मिला दिया जाय तो मोम अच्छी तरह से तेल में मिल जायगा।

(८)

कपड़े के जूतों का रंग यदि ख़राब तथा भद्दा होगया

हो तो उसको चमकाने के लिये थोड़ा सा तारपीन का तेल रगड़ देना चाहिये।

(६)

नीबुओं को ज़्यादा दिनों तक अच्छा रखने की रीति यह है कि उनको किसी ऐसी जगह पर रखे जो बिल्कुल बराबर हो। फिर उन पर एक शीशे का बरतन ढक दे। बरतन इस प्रकार ढके जिससे नीबुओं में हवा न लगने पावे। जब नीबू की आवश्यकता पड़े केवल तभी खोल-कर निकाले और फिर बन्द करदे। इस प्रकार नीबू अच्छे रह सकते हैं।

टूटे हुए ज़ेवर इत्यादि जोड़ने हों तो चमड़ा और स्प्रिट बराबर-बराबर लेकर किसी गरम जगह पर रख दे। जब दोनों चीजें एक में मिल जाँय तब उससे ज़ेवर वग़ैरह जोड़ दे।

(११)

हरी तरकारियाँ पकाते समय ज़रा सी शक्कर उनमें छोड़ देने से वे बहुत स्वादिष्ट हो जाती हैं और उनका रंग हरा ही बना रहता है।

(१२)

घी इकट्ठा करके यदि बहुत दिनों तक रखना हो तो

घी में पान के टुकड़े डालकर गरम करे और फिर छानकर पीये या और किसी बरतन में भरकर रखदे।

(१३)

मक्खियों को भगाने का सहज उपाय यह है कि जलते हुए कोयलों पर सूखी आम की पत्तियाँ जलाई जाँय। इससे मक्खियाँ भाग जाती हैं।

(१४)

यदि किसी शीशे के बरतन में गरम वस्तु रखने की आवश्यकता हो तो पहले बरतन की पेंदी के नीचे एक कपड़े की गद्दी सी पानी से भिगोकर रख देना चाहिए। इससे शीशे का बरतन चटकता नहीं है।

(१५)

जिन जूतों के चमड़े चटक गए हों उन्हें यदि किसी बरतन में रखकर रेंड़ी के तेल से भिगो दिया जाय तो वे तेल पीकर ठीक हो जाते हैं।

(१६)

बढ़िया नीली स्याही तैयार करना हो तो १२ भाग साधारण नील और १ भाग ओकजेलिक एसिड, दोनों को पानी में डालकर रखदे।

(१७)

बहुत अधिक गरमी के दिनों में मक्खन का ताजा

और अच्छा रखने की विधि यह है कि एक काठ के सन्दूक में ऊपरी सतह के कई इञ्च नीचे तक बालू भर दे। फिर एक पत्थर के बरतन में मक्खन रखकर उसे बालू में इतना गाड़ दे कि बरतन की गरदन तक रेती रहे। इसके बाद बरतन को एक प्याले से ढक दे और बालु को तर कर दे। फिर सन्दूक को भी बन्द करदे। यदि बालु हमेशा तर रहेगी तो मक्खन बहुत दिनों तक ख़राब न होगा।

(१८)

लोहे, पीतल के बरतनों पर, छनी हुई राख में तारपीन का तेल मिलाकर, यदि रगड़ा जाय तो ऐसे बरतन बहुत साफ़ हो जाते हैं।

(१९)

सीने की सुइयां और लिखने की निबें या इसी प्रकार की दूसरी चीज़ें यदि ख़राब होगई हों अथवा काम न करती हों, तो उन्हें कुछ सेकेण्ड के लिए दियासलाई जला कर उसपर रखे।

(२०)

नींबू काटने के पहले यदि कुछ देर के लिए गरम पानी में उसे छोड़ दिया जाय तो उसमें रस अधिक निकलेगा।

(२१)

कभी-कभी लालटेनों में यह ख़राबी हो जाती है कि वे बहुत धुआँ देने लगती हैं जिससे उनकी चिमनियाँ एक दम काली पड़ जाती हैं। यह दो कारणों से होता है। एक तो तेल की ख़राबी, और यदि तेल में कोई ख़राबी नहीं है तो लालटेनों की बत्तियों में ख़राबी होती है और मैली होने के कारण से धुआँ देती हैं।

ऐसी हालत में यदि तेल में कोई ख़राबी न हो तो लालटेन के ऊपर वाले हिस्से के नीचे की ओर जो कालिख इकट्ठा हो जाती है, उसको बिलकुल साफ़ कर देना चाहिए और बत्ती को बराबर से काट देना चाहिए।

(२२)

लालटेन की बत्तियों को बदलते रहना चाहिए। जब लालटेन की बत्ती छोटी हो और उसमें तेल न पहुँचता हो तो बत्ती तक तेल पहुँचाने के लिए लालटेन में पानी कदापि न डालना चाहिए। इससे बत्ती ख़राब हो जाती है।

(२३)

जिस जगह बहुत सी चींटियाँ इकट्ठा हो गयी हों वहाँ पर सुहागे की बुकनी छिड़क देने से कुछ अरसे में उस स्थान से चींटियाँ भाग जाती हैं।

(२४)

अक्सर बोतलों में शीशे का कॉर्क इतना चिपट जाता है कि उसका निकालना कठिन हो जाता है। ऐसी दशा में बोतल के मुंह के चारों ओर मीठा तेल चुपड़कर आग में सेंक देना चाहिए। इससे कॉर्क बड़ी आसानी से निकल आता है।

(२५)

किसी भी शाक को यदि चाक़ू से न काटकर हाथ से तोड़ा जाय तो उसका स्वाद कटे हुए शाक की अपेक्षा स्वाभाविक और स्वादिष्ट होगा।

(२६)

मेज़, कुर्सी, अलमारी, पलंग वगैरह प्रति दिन साफ़ कपड़े से पोंछ डालना चाहिए। जिससे उनकी चमक स्थिर रहे।

(२७)

पानी को गरम रखने के लिए उसमें चिमचा वग़ैरह डालकर कदापि न रखना चाहिए। क्योंकि इससे गरम पानी की गर्मी निकल जाती है।

(२८)

जिनके बाल सख़्त हों उन्हें मैशीन का तेल लगाना चाहिए, इससे बाल मुलायम होते हैं।

(२१)

कभी-कभी लालटेनों में यह ख़राबी हो जाती है कि वे बहुत धुआँ देने लगती हैं जिससे उनकी चिमनियाँ एक दम काली पड़ जाती हैं। यह दो कारणों से होता है। एक तो तेल की ख़राबी, और यदि तेल में कोई ख़राबी नहीं है तो लालटेनों की बत्तियों में ख़राबी होती है और मैली होने के कारण से धुआँ देती हैं।

ऐसी हालत में यदि तेल में कोई ख़राबी न हो तो लालटेन के ऊपर वाले हिस्से के नीचे की ओर जो कालिख इकट्ठा हो जाती है, उसको बिलकुल साफ़ कर देना चाहिए और बत्ती को बराबर से काट देना चाहिए।

(२२)

लालटेन की बत्तियों को बदलते रहना चाहिए। जब लालटेन की बत्ती छोटी हो और उसमें तेल न पहुँचता हो तो बत्ती तक तेल पहुँचाने के लिए लालटेन में पानी कदापि न डालना चाहिए। इससे बत्ती ख़राब हो जाती है।

(२३)

जिस जगह बहुत सी चीटियाँ इकट्ठा हो गयी हों वहाँ पर सुहागे की बुकनी छिड़क देने से कुछ अरसे में उस स्थान से चींटियाँ भाग जाती हैं।

(२४)

अक्सर बोतलों में शीशे का कॉर्क इतना चिपट जाता है कि उसका निकालना कठिन हो जाता है। ऐसी दशा में बोतल के मुंह के चारों ओर मीठा तेल चुपड़कर आग में सेंक देना चाहिए। इससे कॉर्क बड़ी आसानी से निकल आता है।

(२५)

किसी भी शाक को यदि चाकू से न काटकर हाथ से तोड़ा जाय तो उसका स्वाद कटे हुए शाक की अपेक्षा स्वाभाविक और स्वादिष्ट होगा।

(२६)

मेज़, कुर्सी, अलमारी, पलंग वगैरह प्रति दिन साफ़ कपड़े से पोंछ डालना चाहिए। जिससे उनकी चमक स्थिर रहे।

(२७)

पानी को गरम रखने के लिए उसमें चिमचा वग़ैरह डालकर कदापि न रखना चाहिए। क्योंकि इससे गरम पानी की गर्मी निकल जाती है।

(२८)

जिनके बाल सख़्त हों उन्हें मैशीन का तेल लगाना चाहिए, इससे बाल मुलायम होते हैं।

(२६)

एक बोतल में मैथेलेटेड स्प्रिट लेकर उसमें चार औंस लाख और एक औंस रूमी मस्तगी डाल दे। फिर बोतल को छाया में रखदे। जब लाख और रूमी मस्तगी स्प्रिट में गलकर मिल जाँय तब समझ ले कि पालिश तैयार हो गया। यह पालिश सब से उत्तम फ्रेञ्च पालिश तैयार होगा। एक बोतल पालिश सौ फुट लम्बे और सौ फुट चौड़े लकड़ी के तख़्ते के लिए काफ़ी होता है।

इस पालिश के करने की विधि यह है कि जिस चीज़ पर पालिश करना हो उसे पहले रेगमार (सैण्ड पेपर) से साफ़ करे फिर एक फाया साफ़ रूई का लेकर उसे सफ़ेद मोटे मलमल में लपेटकर पोटली सी बनाले। इसके बाद एक प्याली अथवा कटोरी में पालिश निकालकर रखे और पोटली को उसमें भिगो-भिगो कर जिस चीज़ पर पालिश करना हो उसपर उसे फेरे। एक बार ही सब जगह पालिश फेर देने से उसमें चमक आ जायगी और यदि अधिक चमकीला बनाना हो तो दुबारा फिर पालिश फेर दे। दुबारा पालिश फेरने से पालिश की हुई चीज़ शीशे के समान चमकने लगेगी।

प्याली और हाथ में लगा हुआ पालिश स्प्रिट से साफ़ करले।

बाल उड़ाने का पाउडर

पीत हड़ताल एक तोला, चूना क़लई बुझा हुआ चार तोला, दोनों को अलग-अलग महीन पीसकर थोड़े से पानी में घोले। इसका बालों पर लेप करके पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोंछकर धो डालना चाहिए। बाल एक दम साफ़ हो जाँयगे। धो चुकने के बाद थोड़ा सा तेल मल लेना चाहिए जिससे वह स्थान नरम हो जाय। यदि इस पाउडर को ख़ुशबूदार बनाना हो तो थोड़ा सा कपूर मिला लेना चाहिए।

(२)

बेरियम सलफाईड एक तोला और निशापस्ता दो तोला महीन पीस डाले। इसे पानी में घोलकर बालों पर लगाने से दो मिनट में सब बाल साफ़ हो जाते हैं।

बाल उड़ाने का तेल

पाव भर पानी को खौलाकर उसमें एक छटाँक बेरियम सलफ़ाईड डाल दे। दोनों चीज़ें किसी बोतल में डाले। इसके बाद हिलाकर रख दे। कुछ देर में बोतल का पानी सब पीला हो जायगा और बेरियम सलफाईड नीचे बैठ जायगी। फिर इसको नथारकर रुई के फाए में लेकर बालों पर लगाए। दो मिनट में बाल एक दम गिर जाँयगे।

बाल उड़ाने का साबुन

बेरियम सलफाईड दो तोले, निशास्ता तीन तोला, कपूर एक माशा, अँग्रेज़ी साबुन एक तोला,—सब को पीसकर ग्लेसरीन के साथ मोटी-मोटी टिकियाँ बना ले। इस टिकिया को अलग घिसकर बालों पर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करना चाहिए। पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोंछकर धो डाले। बाल साफ़ हो जाँयगे।

बाल आयु भर न उगने की दवाएँ

मरी जोंक को नमक में लथेड़कर सुखाकर रखले। इसको बकरी के मूत्र में पीसकर, बालों को साफ़ करने के बाद लगाए। इसके दो-चार बार लगाने से बाल आयु भर न उगेंगे।

(२)

शीशा नमक चार तोला, नौसादर एक तोला, मैनसिल छः माशा, हड़ताल छः माशा, शंख भस्म छः माशा, अफ़ीम यवक्षार, सज्जीक्षार, आम की गुठली, केला क्षार प्रत्येक छः-छः माशा, चूना क़लई एक तोला, गोदन्ती हरताल एक तोला,—सब को एक में पीसकर मिलाले। ईसबगोल के लुआब में मिलाकर लगाने से पाँच-सात बार तो बाल उगेंगे किन्तु बाद में कभी न उगेंगे। इसे भी बाल साफ़ करने के बाद लगाना चाहिए।

११—स्वप्न-मीमांसा

प्राय: रात को सोने के समय मनुष्य स्वप्न देखा करता है। उन स्वप्नों में मनुष्य को सोने की बात भूल जाती है और स्वप्न में जो वह देखता है उसको वह अपनी जागृति अवस्था की ही भाँति अनुभव करता है। स्वप्नों में सैकड़ों प्रकार की, हज़ारों तरह की बातें दिखाई देती हैं। किसी में स्वप्न देखने वाला मनुष्य बहुत प्रसन्न होता है, किसी में घबराहट के मारे उसके प्राण से निकला करते हैं।

यह स्वप्न क्या हैं, इस पर अब तक अनेक प्रकार की बातें कही गयी हैं। कुछ लोग कहते हैं कि स्वप्नों का कुछ फल नहीं होता। मनुष्य जिस प्रकार की चिन्ताएँ, व्यथाएँ अथवा सुख-दुःख की बातों को दिन में सोचा करता है, रात को सोते समय इन्द्रियों की अचेत अवस्था में उन्हीं बातों का प्रतिबिम्ब वह अनुभव किया करता है।

कुछ लोगों का कहना है कि स्वप्नों का बहुत कुछ संबन्ध मनुष्य की भावी बातों से हुआ करता है। इसी

लिये वह स्वप्न देखता देखता जब जाग पड़ता है तो कुछ समय के लिए चिन्ताशील हो जाता है।

जो हो, इन स्वप्नों का कुछ प्रभाव होता हो या न होता हो, वर्तमान संसार के स्त्री-पुरुषों में बहुत बड़ी संख्या ऐसी है जो स्वप्नों में कुछ सार समझती है और इसका प्रमाण यही है कि जब कोई भी मनुष्य, चाहे स्त्री हो चाहे पुरुष, स्वप्न देखने के बाद एक चिन्ता सी अनुभव करता है। उस समय उसके मुख और विवेक पर भविष्य में होने वाली शुभ अथवा अशुभ घटनाओं की छाया सी होती है। ऐसीअवस्था में स्वप्नों में सार होने का कोई प्रमाण न होने पर भी उनके प्रति उपेक्षा नहीं की जा सकती।

पूर्वकाल में कितने ही विद्वानों ने स्वप्नों के सम्बन्ध में जो अनुभव किया था उसके शुभाशुभ पर वे किसी नतीजे तक पहुँचे थे और उसी आधार पर किस स्वप्न का क्या परिणाम होता है, इसकी विवेचना की थी। इस लेख में इसी बात का उल्लेख किया जायगा और सर्वसाधारण की जानकारी के लिए किस प्रकार के स्वप्न, किस प्रकार के फल का परिचय देते हैं।

स्वप्नों के पहले एक-दो बातों का बता देना यहाँ आवश्यक है। पहली बात यह है कि जिन्होंने इस

शुभाशुभ का निर्णय किया है, उनका कहना है कि रात में चार पहर होते हैं। पहले पहर में जो स्वप्न देखा जाता है, उसका अच्छा वा बुरा परिणाम एक साल में मालूम होता है। दूसरे पहर में जो देखा जाता है, उसका आठ महीने में, तीसरे पहर में जो देखा जाता है उसका परिणाम एक ही दो हफ्ते में सामने आता है और जो तःकाल देखा जाता है, उसका परिणाम जल्दी सामने आता है।

दूसरी बात यह है कि स्वप्न तीन प्रकार के देखे जाते । जिनका कोई परिणाम नहीं होता। कुछ ऐसे भी होते हैं जिनका परिणाम कल्याणकारक होता है और कुछ ऐसे भी होते हैं जिनका परिणाम अनिष्ट कारक होता है। नीचे उन्हीं दो प्रकार के स्वप्नों के सम्बन्ध में बताया जायगा जिनका फल शुभ अथवा अशुभ होता है।

१—स्वप्न में किसी नदी या समुद्र में तैरना, आकाश में उड़ना, बडे-बडे महलों, मन्दिरों अथवा देव स्थान आदि के शिखर पर चढ़ना, सूर्योदय, जलती हुई अग्नि और सूर्य आदि ग्रह देखना, और नक्षत्र दिखई दें तो इस स्वप्न को अच्छा समझना चाहिए। स्वप्न देखने वाले के कार्य सिद्धि होते हैं।

२—स्वप्न में चरबी, माँस और कीड़ों का खाना, या इन चीज़ों का शरीर में लगना, शराब का पीना और शरीर मे मल लिसा होना, जिस मनुष्य को दिखाई दे, उसे लाभ होता है।

३—जो मनुष्य स्वप्न में अपने शरीर पर रक्त का लगना, या नाना प्रकार के श्वेत आभूषण पहनना अथवा किसी दूसरे को पहने हुए देखना, दही भात का खाना, श्वेत चन्दन का लगाना- इन सब बातों को देखे तो उसे भाग्यवान समझना चाहिए। इससे उसकी इच्छाएँ पूरी होती हैं।

४—देवता, ब्राह्मण, चन्द्रमा, राजा, सफ़ेद वस्त्र, श्वेत कलश, स्त्रियों के सुन्दर आभूषणों से सजी हुई स्त्री, बैल, पर्वत, दूध, बरगद का पेड़ तथा फलों सहित पेड़ों पर चढ़ना, आइना, माँस, फूलमाला आदि का मिलना, अगाध जल में तैरना, इन सब चीज़ों को जो मनुष्य स्वप्न में देखे तो उसे धन लाभ होता है। और यदि उसे कोई रोग हो तो उसका रोग भी दूर हो जाता है।

५—स्वप्न में यज्ञ के खंभे, नीम के पेड़ पर चढ़ना, लोहा, तेल कपास का मिलना, खेल-कूद करना, लाल रङ्ग का वस्त्र पहनना, या ओढ़ना, पकाया हुआ माँस

खाना और नदी को काट कर दूसरे रास्ते से ले जाना, यह सब देखने वाले पर कोई विपत्ति आती है।

६—जो मनुष्य स्वप्न में राजा, हाथी, बैल गौ, घोड़ा आदि को देखता है, तो उसके कुटुम्ब की वृद्धि होती है।

७—जिस मनुष्य को स्वप्न में गौ, बैल, हाथी की सवारी करना, शिवालय, पर्वत और पेड़ आदि पर चढ़ना, शरीर में मल का लगाना, रोना, मारना-पीटना दिखाई दे, उसको भाग्यवान समझना चाहिए।

८—जो पुरुष के योग्य न हो और यदि उसे स्वप्न में स्त्री से संगम करना दिखाई दे तो उसे धन्य समझना चाहिए।

९—स्वप्न में दूध देखने, बरगद तथा फल सहित वृक्षों पर अकेले चढ़ जाने के साथ ही स्वप्न देखने वाला जाग पड़े तो उसे शीघ्र ही अच्छा फल मिलता है।

१०—जो मनुष्य स्वप्न में, अपने दाहिने हाथ में, श्वेत सर्प को काटते हुए देखे तो उसको दस दिन के भीतर धन का बहुत लाभ होता है।

११—जिस पुरुष को स्वप्न में बिच्छू काटे या वह जल के भीतर डूबे तो उसकी मनोकामना सिद्ध होती है और पुत्र की प्राप्ति होती है।

१२—किसी भी जाति का कोई मनुष्य यदि स्वप्न में कोठे अथवा पर्वत के ऊपर चढ़ कर समुद्र पार जाय तो वह निस्संदेह राज पद को प्राप्त करता है।

१३—यदि कोई स्वप्न में बगुला, मुर्गी तथा क्रौञ्चपक्षी को देखते हुए जाग पड़े तो उत्तम कुल की मधुर भाषिणी कन्या उसकी स्त्री होती है।

१४—जो पुरुष स्वप्न में अपने हाथों, पैरों में जंजीर बंधी हुई देखे, उसे या तो शीघ्र ही पुत्र उत्पन्न होगा या कहीं से धन की प्राप्त होगी।

१५—अपना आसन, बिछौना, अपना शरीर, पालकी गाड़ी इक्का आदि को चलते हुए स्वप्न में देखने वाले को चारों ओर से धन प्राप्त होता है।

१६—स्वप्न को सूर्यमण्डल के देखने से, देखने वाले के यदि रोग हो तो उसका रोग दूर हो जाता है और यदि रोग न हो तो धन मिलता है।

१७—ब्राह्मण पुरुष स्वप्न में यदि लोहू या मद पीता हुआ अपने को देखे तो उसे विद्या प्राप्त होती है। यदि क्षत्री या अन्य किसी जाति का हो तो उसे लक्ष्मी प्राप्त होती है।

१८—यदि सपने में सफ़ेद कपड़े पहने हुए स्त्री सपना देखने वाले को नहलाती हुई दिखलाई दे तो उसे धन की प्राप्ति होती है।

१९—यदि सपने में खड़ाऊँ, छाता, तलवार मिले और सपना देखने वाला उसी समय जाग पड़े तो अन्य की प्राप्ति होती है।

२०—यदि सपने में बैल के रथ में बैठकर यात्रा करे और सपना देखता हुआ जाग पड़े तो उसको धन मिलता है।

२१—यदि सपने में दही मिले तो द्रव्य की प्राप्ति हो और घी मिले तो यश की प्राप्ति हो। सपने में अगर घी खाए तो दुख की प्राप्ति हो और दही खाय तो कीर्ति प्राप्त होती है।

२२—सपना देखता हुआ अगर मनुष्य अपने आप को जलती हुई आग के बीच में पावे तो उससे ज़मीन की प्राप्ति होती है।

२३—मनुष्य यदि सपने में आदमी के पैर का माँस भक्षण करे तो सैकड़ों रुपया मिले। अगर हाथ का माँस भक्षण करे तो हज़ारों रुपए प्राप्त हों और यदि सिर का माँस भक्षण करे तो बहुत सा धन मिले।

२४—सपने में यदि श्वेत वस्तु दिखाई दे अथवा उसकी प्राप्ति हो तो उसका फल शुभ होता है। परन्तु कपास, भस्म, मट्ठा और भात ये अशुभ फल देते हैं।

२५—सपने में यदि काले रंग की कोई वस्तु मिले या दिखाई दे तो उसका फल अच्छा नहीं होता, परन्तु काली गौ, काला हाथी, काला देवता, काला ब्राह्मण और काला घोड़ा शुभ लक्षण हैं।

२६—सपने में यदि फेन सहित दूध दुहकर पिये तो उसको ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है।

२७—यदि सपने में दही दिखाई दे तो किसी से प्रीति हो। गेहूँ दिखाई दे तो धन मिले और जौ दिखाई दे तो यश की प्राप्ति होती है।

२८—सपने में यदि पान का बीड़ा, कपूर, अगर, श्वेत चन्दन, सफेद फूल मिले तो कई जगह से धन प्राप्त होता है।

२९—यदि मनुष्य सपने में सूर्य, चन्द्रमा को अस्त होते देखे अथवा तारों का गिरना देखे तो उससे अनिष्ट की सम्भावना होती है।

३०—सपने में अगर मनुष्य अशोक का पेड़, कनेर का पेड़ अथवा पलास का पेड़ देखे या फलों से

लदे हुये पेड़ नज़र आवें तो शोक ही शोक होता है।

३१—सपने में यदि नाव पर बैठकर नदी पार करे तो उसका फल परदेश जाने का परिचय देता है। लेकिन परदेश जाकर वह आदमी जल्दी लौट आता है।

३२—सपने में यदि लाल वस्त्र पहने हुये अथवा लाल चन्दन लगाये हुये अपने को नहलाती हुई स्त्री दिखाई दे अथवा स्नान करती हुई नज़र आये तो मृत्यु होती है।

३३—अगर मनुष्य सपने में तेल, दूध, घी और दही अपने शरीर में लगावे तो मनुष्य को रोग होता है।

३४—सपना देखता हुआ यदि अपने बालों को गलकर गिरता हुआ देखे अथवा दाँत का गिरना देखे तो धन अथवा पुत्र की हानि होती है।

३५—यदि मनुष्य स्वप्न में गधा, ऊँट, भैंसा के रथ में बैठकर अथवा बैठे, यह स्वप्न देखता हुआ जाग पड़े तो मृत्यु हो अथवा रोग की वृद्धि हो।

३६—यदि सपने में अपनी नाक-कान हाथ को कोई काटे अथवा स्वयं कीचड़ में फँस जावे, दाँत और

बाल गिरते हुये नज़र आवें, भुना हुआ माँस खाये, गदहे, ऊँट और भैंसे पर बैठा कर अपने आप को देखे या सारे शरीर में तेल लगावे तो मृत्यु हो अथवा मृत्यु के समान दशा प्राप्त हो।

३७—यदि कोई मनुष्य तालाब में, कमल के पत्ते में दूध और घी के भोजन करे तो वह राजा होता है।

१२–नीबू नीम बबूल

नीबू नीम और बबूल—यह तीनों ही वृक्ष, इनके फल इनकी पत्तियाँ, इनकी छाल हमारे कितने काम के हैं, हम उनसे क्या-क्या लाभ उठा सकते हैं, स्वास्थ्य की अच्छी और बुरी अवस्था में—अनेक रोगों की पीड़ाओं में यह तीनों ही वृक्ष और इनकी कितनी ही चीज़ें हमारे लिये कितनी शुभ चिंतक हो जाती हैं और समय-असमय उनसे हमारा कितना उपकार होता है, यह हमें नहीं मालूम। इसलिये उनके उपयोग, उपकार और लाभ से वंचित हो जाते हैं। अतएव इस परिच्छेद में इनका उल्लेख करके सर्वसाधारण की असुविधा और कमी को दूर करने का प्रयत्न किया जाता है।

सबसे बड़ी बात यह है कि प्रकृति ने इन तीनों उपयोगी वृक्षों से हमारे देश को सुसपन्न किया है। कोई ऐसा स्थान नहीं है जहाँ पर यह न हों, कोई ऐसी स्त्री-पुरुष नहीं है जो इनको न जानता हो और प्राप्त न कर सकता हो। जो वस्तुएँ इतनी सहज-प्राप्त हों और जो हमारे जीवन के क्षण-क्षण में सहायक हों उनसे लाभ क्यों न

उठाया जाय। प्रश्न यह है उनसे हमारा लाभ क्या है? किस प्रकार है? इसी का उत्तर और विवेचन यहाँ पर किया जायगा।

नीबू और उसके उपयोग

वर्षाऋतु के अन्त में प्रायः मन्दाग्नि, अरुचि, देह में भारीपन, जूड़ी, बुख़ार, कै, अजीर्ण, अनेक प्रकार के दस्त—इस प्रकार की अनेक बीमारियाँ फैलती हैं। इन्हीं दिनों में नीबू पककर खाने के लिये उपयोगी हो जाता है। इस नीबू में कितने गुण हैं इसका उल्लेख जब बड़े बड़े चिकित्सा-शास्त्री और आरोग्य ग्रन्थों में देखने को मिलता है, इसके साथ शरीर के विकारों और रोगों में जब नीबू का प्रयोग किया जाता है और उससे अनन्त लाभ उठाये जाते हैं तो बिना किसी विवाद और तर्क के यह स्वीकार करना पड़ता है कि प्रकृति ने हमारे आरोग्य रहने के लिये कितना अच्छा प्रबन्ध कर रक्खा है। एक ओर ऋतु के विकार और दोष उत्पन्न होते हैं, दूसरी ओर उन विकारों और दोषों को दूर करने के लिये उसी ऋतु में, उन्हीं दिनों में नीबू के समान भिन्न-भिन्न वृक्षों में फल और फूल तैयार होते हैं। कितनी सुन्दर बात है।

हमको चाहिये कि हम उन विकारों को दूर करने की प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करें। उपरोक्त बताये हुये विकारों की शान्ति के लिये एक मात्र उपाय यह है कि उत्तम पके हुए नीबुओं का प्रयोग किया जाय। रोगी, नीरोगी, दुर्बल और सबल—सभी के लिये नीबू उपयोगी है। इसलिये सबको चाहिये कि सुबह और शाम भोजन के साथ नीबू का उपयोग करें।

नीबू के गुण

पके हुये नीबू का रस तीक्ष्ण, खट्टा, रोचक, पाचक, हलका, भूख को बढ़ाने वाला, कृमि समूह को नष्ट करने वाला, उदर विकार, शूल, कब्ज़, कै, अरुचि इत्यादि को दूर करने वाला होता है। यह बिगड़े हुये पित्त को शान्त करता है। अजीर्ण को दूर करता है। चर्म रोग और दूषित जल जनित विकारों में लाभ पहुँचाता है। नीबू अत्यन्त रुचिकारक होता है।

नीबू के प्रयोग

१—दाल, साग, सब्ज़ी में नीबू का रस निचोड़ कर खाना चाहिये। इसके अतिरिक्त अदरक, पोदीने और मिर्च की चटनी में नीबू निचोड़कर खाया जा सकता है, परन्तु कटे हुये नीबू के टुकड़ों में नमक काली मिर्च

लगाकर और गरम करके खाने से बहुत भला होता है।

२—मसूड़ों के फूल जाने और मुँह के भीतर खुजली आने पर एक छटाँक नीबू का रस आध पाव पानी में मिलाकर कुल्ला करने से लाभ होता है। इससे कुल्ला करने से गले, मुँह और दाँतों में रोग नहीं होने पाते। नीबू में कृम समूह रोगों को नाश करने की अद्भुत शक्ति होती है।

३—साधारणतया नीबू के २॥ या ५ तोले रस में अन्दाज़ की शक्कर अथवा सेंधा नमक मिलाकर, सुबह-शाम पीने से अनेकों लाभ होते हैं। इसके पीने से भूख बढ़ती है और भोजन भली भाँति पचता है। अजीर्ण होने पर जो खट्टी डकारें आती हैं और छाती में जलन होती है वह इससे मिट जाती है। नीबू का रस पीने से सब से अधिक लाभ तो यह होता है कि वर्षा ऋतु में दूषित जल से उत्पन्न होने वाली बीमारियाँ नहीं होने पातीं। यदि किसी कारण नदी नाले आदि का गन्दा जल पीने को मिले और यदि उसमें नीबू का रस निचोड़ कर पिया जाय तो उससे किसी प्रकार का कोई दोष नहीं उत्पन्न हो सकता। कारण यह है कि नीबू की तीक्ष्णता इनके दोषों को नष्ट कर देती है। यदि किसी

मनुष्य को खाज हो और वह दूसरे मनुष्यों के बीच में बैठे तो नीरोग मनुष्यों को नीबू का रस पीना चाहिये। इससे उन्हें खाज की बीमारी नहीं होगी क्योंकि खाज एक छूत का रोग है।

४—यदि मौसमी बुखार की अधिक तेज़ी हो और रोगी दुर्बल हो तो कडुवे चिरायते के २॥ तोले काढ़े में बराबर का नीबू का रस मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

ज्वर जिसमें शरीर बहुत गर्म हो, पसीना न आता हो और रोगी को प्यास अधिक लगती हो तो इस प्रकार का प्रयोग करना चाहिये—चार-पाँच नीबू लेकर उनके छिलके उतारे, फिर छिले हुए नीबुओं को क़तर काटकर किसी पत्थर या चीनी के ढकनेदार बरतन में रखना चाहिये। इसके बाद उसमें क़रीब आधा सेर के खौलता हुआ पानी डालदे। जब पानी ठंडा हो जाय, तब उसको छान कर उसमें अन्दाज़ की मिश्री या शक्कर मिला कर गुनगुना, रोगी को पिला देना चाहिये। इसके सेवन करने से रोगी को बहुत लाभ होगा।

ज्वर, दस्त, क़ै, जी मचलाना, प्यास आदि विकारों को शान्त करने के लिये रोगी को नीबू बनाकर देना चाहिये। इसके बनाने की विधि यह है कि अच्छे पके हुए

नीवू का रस निकाले। एक भाग नीवू के रस में सफेद जीरा भूनकर और पीसकर मिलाए। फिर इसी में लौंग और काली मिर्च पीसकर मिला दे, उपरान्त रोगी को पिलाये। दिन में कई वार पिलाना चाहिए।

५—अजीर्ण का प्रकोप होने पर, अग्नि मन्द होने पर, भूख न लगने पर, और वदहज़मी होने के कारण पेट में दर्द रहता हो अथवा पतले दस्त आते हों तो निम्नलिखित विधि से नीवू की चटनी वनाकर खाना चाहिये।

नीवू का रस आधा सेर, अमलतास का गूदा आधा पाव, देशी मिसरी एक छटाँक, सेंधा नमक एक छटाँक, दालचीनी छः माशे, लौंग छः माशे, काली मिर्च छः माशे, छोटी पीपल छः माशे, छोटी इलायची छः माशे, सोंठ छः माशे, हींग भुनी हुई छः माशे, सफेद ज़ीरा भुना हुआ डेढ़ तोला—सब चीज़ों को लेकर पहले नीवू के रस को किसी मिट्टी या काँच के चौड़े मुँह के बरतन में भरे। फिर अमलतास का गूदा उसमें डाले और साथ ही मिश्री भी छोड़कर मिला दे। फिर बरतन को ढककर चौबीस घंटे तक बन्द रखे। शेष सब चीज़ों को खूब महीन पीस और छानकर तैयार करे। चौबीस घण्टे के बाद नीवू के रस को हाथ से

खूब मथकर एक महीन कपड़े में छाने। छानने से जो फोक निकले उसे फेंक दे और रस को एक कलई की पतीली में डालकर पकाए। पकाते-पकाते जब रस कुछ गाढ़ा हो जाय तब पतीली ठंडा करे। जब रस ठन्डा हो जाय तब उसमें पिसी हुई चीज़ों को उस गाढ़े रस में मिलाकर हिला देना चाहिये। बस, नीबू की चटनी तैयार हो जायगी।

यह चटनी अत्यन्त स्वादिष्ट और लाभदायक होती है। रोगी निरोगी और बच्चों सभी के लिये बहुत फायदेमन्द होती है। दो-दो तोले चटनी का सुबह और शाम सेवन करना चाहिये।

नीम और उसके उपयोग

नीम के वृक्ष भारतवर्ष के बहुत से भागों में पाये जाते हैं। नीम का वृक्ष हमारे बहुत काम का होता है। इसकी पत्तियाँ, टहनियाँ, छाल, फूल, गोंद, बीज और फल (निबौली) यह सभी चीज़ें काम में लाई जाती हैं। प्रत्येक वस्तु के अलग-अलग गुण होते हैं। नीम से बीजों का तेल निकाला जाता है। नीम के वृक्ष से एक प्रकार का दूध निकलता है उसको मद कहते हैं। नीम के वृक्ष की सभी चीज़ें भिन्न-भिन्न रोगों को नष्ट करती हैं।

नीम के गुण

यह शीतल, कड़वा, कफ कृमि, कै, सूजन अनेक प्रकार के पित्तदोष और विशेषकर हृदय की दाह को शान्त करता है। नीम हलका खाँसी, ज्वर, वात, कुष्ट रुधिर विकार प्रमेह आदि रोगों को दूर करती है और पाचन शक्ति को बढ़ाती है।

कच्ची निबौली के गुण—यह हलकी, गरम क.ड़ुवी, चटपटी, मीठी होती है और कोढ़, प्रमेह, बवासीर गुल्म और कृमि को नष्ट करती है।

पक्की निबौली के गुण—यह खाने में मधुर, और क.ड़ुवी और चिकनी होती है। रक्त पित्त, नेत्र रोग, कफ़ और क्षय रोगों को दूर करती है।

पत्तियों के गुण—नीम की कोमल पत्तियाँ ग्राही, वातकारक, पित्त, नेत्र रोग और कुष्ठ रोग को नाश करती है। इनसे नेत्रों को बहुत लाभ पहुँचता है और यह विष का नाश करने वाली होती हैं।

तेल के गुण—यह क.ड़ुवा होता है। कुष्ट रोग तथा कृमि को नाश करता है।

नीम के बीज—यह कृमि और कुष्ट रोग दूर करते हैं।

फूलों के गुण—नीम के फूल कड़ुवे, पित्त नाशक होते हैं। यह कृमि और कफ़ को दूर करते हैं।

पतली शाखाओं के गुण—इनको सेवन करने से खाँसी, श्वास कृमि, गुल्म और प्रमेह का रोगअच्छा हो जाता है।

छाल, पत्ते, फूल, फल जड़—नीम की छाल पत्ते फूल, फल और जड़ ये सब चीज़ें रुधिर विकारों को दूर करती हैं और पित्त, दाह, कुष्ट रोग को नष्ट करने वाली होती हैं।

नीम के प्रयोग

१—चैत के महीने में नीम के पत्तों को मसूर की दाल में मिलाकर खाने से, यदि विषैला साँप काट ले तो उसका विष नहीं चढ़ता।

२—नीम की पत्तियों की गीली चटनी बनाकर स्त्रियों के स्तनों पर लेप करने से दूध बन्द हो जाता है।

३—नीम के पत्तों को पानी में पकाकर पिलाने से कै तथा कुष्ट रोग नष्ट हो जाता है।

४—फोड़े और त्वचा के रोगों पर गन्दी वायु का प्रभाव न पड़े, इसके लिए नीम की पत्ती की पुल्टिस बाँधना चाहिए

५—ज्वर छूटने के बाद रोगी की निर्बलता दूर करने के लिए नीम की छाल का क्वाथ पिलाना चाहिए। इससे कीड़े मर जाते हैं।

६—नीम का तेल सिर में लगाने से, जुएँ, लीखे सब मर जाती हैं।

७—पारी से आने वाले ज्वर में रोगी को नीम की छाल का चूर्ण फँकाना चाहिए।

८—शरीर में पित्ती उछल आने पर नीम के तेल की मालिश करना चाहिए। इसके तेल मलने से त्वचा के सब रोगों में लाभ होता है।

९—ऐसे फोड़े जो नीचे से हरे हों और उनके ऊपर पपड़ी पड़ गयी हो तो उसमें नीम का गरम तेल लगाने से आराम हो जाता है।

१०—कुष्ट रोग पर नीम के कोमल पत्तों का रस मलने से बहुत फ़ायदा होता है।

११—नीम की दातौन करने मुख के बिकार दूर होते हैं और श्वास शुद्ध होता है।

१२—विगड़े हुए घाव पर नीम का तेल लगाने से शीघ्र ही आराम हो जाता है।

१३—नीम के पत्तों को घी में जला कर महीन पीस ले फिर उनको ऐसे फोड़ों पर लगाए जो शिथिल पड़

गए हों। ऐसे फोड़ों में इसके लगाने से आराम हो जाता है।

१४—नीम के पत्तों को पानी में पकाकर फोड़ों पर वफ़ारा देने से फोड़ों की जलन दूर हो जाती है।

१५—जो फोड़े बिगड़ गए हों और उनमें किसी औषधि से फ़ायदा न हुआ हो उन फोड़ों पर पहले चूने का लेप करके धीरे-धीरे मलना चाहिए। मलते-मलते जब उनमें से लाल रङ्ग का विषैला पानी निकलने लगे तब उन्हें साफ पानी से धो डाले। फिर नीम के पत्तों की पुलटिस बाँधे। दूसरे दिन फिर चूने को मले और धोकर पुलटिस बाँधे। इसके बाद घी में मोम पिघला कर और फाए में लगा कर फोडे पर बाँध दे। इससे बिगडे हुए फोडे बहुत जल्दी अच्छे हो जाते हैं।

१६—बहुत समय तक नीम के पेड़ के नीचे रहने, उसकी लकड़ी में सेंकी हुई रोटी खाने और नीम के सेवन करने से भयानक से भयानक कोढ़ जैसे रोग अच्छे हो जाते हैं।

१७—श्वास रोग को नष्ट करने के लिये नीम का तेल तीस बूँद से लेकर पौने चार माशे तक खाकर ऊपर से पान खा लेना चाहिए।

१८—शीत ज्वर को मिटाने के लिए नीम के अन्दर की छाल का काढ़ा बना बना कर दिन में दो तीन बार पीने से ज्वर मिट जाता है।

१६—नीम की पत्तियों को पीसकर उनकी छोटी-छोटी टिकियाँ करके घी में धीमी आँच पर तल डाले। जब टिकियाँ जल जाँय तब उन्हें निकाल ले और बचे हुए मोम को घी में पिघलाए। फिर उसे कटोरे में पानी लेकर उसमें छोड़ दे। जब घी जम जाय तब उसको पानी से निकालकर एक डिबिया में भर कर रख दे। इस प्रकार बनाए हुए घी को जाड़ों के दिनों में हाथ-पैरों में लगाने से हाथ-पैर फटते नहीं हैं।

२०—नीम की छाल को भस्म करके बहने वाले फोडे पर लगाने से लाभ होता है।

२१—नीम के अन्दर की छाल पाँच तोले कूट कर ढाई पाव पानी में कुछ देर तक पकाए, फिर उसे छान कर अलग रख दे। फिर बची हुई उसी छाल को ढाई पाव पानी में पकाए। जब पानी पकते-पकते पाव भर रह जाय तब उतार कर छान ले। इसके बाद दोनों काढ़ों को एक में मिला कर रख ले। अतिसार के रोगी को दिन में दो-तीन बार पाँच-पाँच तोले काढ़ा पिलाने से अतिसार दूर हो जाता है।

२२—ज्वर आने पर यदि हाथ-पाँव ऐंठते हों या पैरों में सर्दी लगती हो तो नीम के तेल की मालिश करना चाहिए।

२३—गन्दी वायु, गन्दे जल और सडे हुए फलों की दुर्गन्धि होने वाले ज्वर में नीम की छाल पिलाने से लाभ होता है।

२४—ज्वर अतिसार जो पुराना होगया हो उसको दूर करने के लिए नीम की छाल का काढ़ा पिलाना चाहिए।

२५—बड़ी शीतला के निकल आने पर नीम का तेल चुपड़ देने से बहुत लाभ होता है।

२६—शरीर की खाज पर नीम के तेल की मालिश करने से खाज दूर हो जाती है।

२७—नीम की कोमल पत्तियाँ और काली मिर्च के दाने घोट और छानकर पिलाने से बारी से आने वाले ज्वर में लाभ होता है।

२८—नीम की कोमल पत्तियों को पीसकर बराबर पीने से कोढ़ नष्ट हो जाता है।

२९—यदि पेट में कीडे पड़ गए हों तो नीम की कोपलों को बैंगन के साथ शाक बनाकर खाने से कीडे मर जाते हैं।

३०—गठिया की सूजन में नीम के तेल की मालिश करने से लाभ होता है।

३१—नीम के वृक्ष से निकाले हुए मद को पीने से रक्त शुद्ध होता है और बल बढ़ता है।

३२—नासूर और पीप वाले फोड़ों पर नीम की पत्ती की पुल्टिस बाँधने से बहुत लाभ होता है।

३३—यदि कान से पीप निकलती हो तो नीम के तेल में शहद मिलाकर और उसमें बत्ती भिगोकर कान में रखने से पीप बन्द हो जाती है।

३४—मसूड़ों के असाध्य रोग नीम की छाल का काढ़ा बनाकर उससे कुल्ला करने से नष्ट हो जाते हैं।

३५—नीम की पत्तियों को पानी में पकाकर, कान में भाप देने से कान का दर्द मिट जाता है और उसका मैल भी निकल जाता है।

३६—नीम की दातौन करने से दाँतों के कीडे, मर जाते हैं।

३७—नीम की इक्कीस पत्तियाँ और इक्कीस काली मिर्च के दाने लेकर एक महीन कपडे, में पोटली बाँधे, फिर उस पोटली को आधा सेर पानी में डाल कर औटाये। जब पानी आधा पाव रह जाय तब छानकर दिन में दो

बार पिये। इसके सात दिन पीने से ज्वर अच्छा हो जाता है।

३८—आँखों का दर्द दूर करने के लिये नीम की कोमल कोंपलों के रस को निकाल कर जिस तरफ की आँख में दर्द हो उसके दूसरी तरफ के कान में डालना चाहिये।

३९—नीम की पत्तियों और थोड़ी अजवाइन को एक में महीन पीस कर कनपटियों में लेप करने से नकसीर फूटना बन्द हो जाती है।

४०—नीम के फूल, फल और पतों को बराबर-बराबर लेकर और एक में पीसकर दो माशे से छः माशे तक खाये। इसके चालीस दिन तक खाने से स़फेद कोढ़ अच्छा हो जाता है।

४१—बन्द मासिक धर्म को फिर से होने के लिये नीम की चार माशे छाल को पीसकर दो तोले गुड़ के साथ डेढ़ पाव पानी में पकाकर जब पानी पकते-पकते आधा पाव रह जाय तब छानकर पीये। इसके कुछ दिन सेवन करने से मासिक धर्म होने लगता है।

४२—नीम की पत्तियों के रस को शहद के साथ खाने से पेट के कीड़े मर जाते हैं।

४३—नीम की पत्तियाँ और लोध को पानी में पीस कर और रस निकाल कर गुनगुना करके नेत्रों में डालने से नेत्रों के अनेक प्रकार के रोग मिट जाते हैं।

४४—नीम के फूलों को छाया में सुखा कर उसमें बराबर का कलमी शोरा मिलाकर और बारीक पीसकर आँखों में आँजने से आँखों की धुन्ध, फूली कट जाती है और नेत्रों की ज्योति बढ़ती है।

४५—नीम और बेरी के पत्तों को पीसकर सिर में लगाकर फिर कुछ देर बाद धो डाले। इससे बाल लम्बे होते हैं।

४६—नीम की पत्तियों को दही के साथ पीसकर दाद पर लगाने से दाद अच्छी हो जाती है।

४७—नीम की पत्ती का रस घाव में डालने से घाव के कीड़े मर जाते हैं।

४८—प्लेग से बचने के लिये मकान के अन्दर हरी नीम की पत्तियों को जलाकर धुआँ करने से प्लेग का भय बहुत कम हो जाता है। नीम की पत्तियों का धुआँ अत्यन्त कडुआ तीखा और गाढ़ा धुआँ होता है। नीम की पत्तियों का धुआँ करके देखा गया है कि धुएँ के कारण मकान के चूहे मर जाते हैं और उन चूहों पर मरे हुये प्लेग के कीड़े दिखाई देते हैं।

नीम की पत्ती का धुआँ जितना अधिक किया जायगा उतने ही अधिक प्लेग के कीड़े चूहों के शरीर में दिखाई देंगे। प्लेग से बचने का सबसे सरल, सस्ता और उपयोगी उपाय यही है कि हरी नीम की पत्तियों को जलाकर धुआँ किया जाय। जिस समय कमरों में धुआँ किया जाय उस समय कमरे के दरवाजे, खिड़कियाँ, रोशनदान सब बन्द कर देना चाहिए।

बबूल और उसके उपयोग

भारतवर्ष के सभी भागों में बबूल के वृक्ष पाये जाते हैं। बबूल के वृक्ष नीम की ही तरह अपने आप अधिकता से उत्पन्न होते हैं। बबूल के फूल पीले होते हैं और इसके फूलों में बड़ी सुगन्ध होती है। बबूल का वृक्ष काँटेदार होते हुये भी नीम और तुलसी के वृक्षों से कम उपयोगी नहीं है।

बबूल के पत्ते, काँटे, छाल और गोंद—सभी चीजें हमारे लिये बहुत उपयोगी हैं। कितने ही रोगों में बबूल के पत्ते, छाल, गोंद और काँटों की औषधियाँ बनाकर सेवन किया जाता है।

बबूल के प्रयोग

१—बबूल की छाल चमड़ा रंगने के काम में आती है।

२—ववूल के छोटे-छोटे पत्तों में वहुत लस होता है। इन पत्तों को पीस कर ठंडाई पीने से प्यास बुझती है।

३—ववूल के कोमल पत्तों को पीस कर मधु के साथ नेत्रों में लगाने से नेत्रों के रोगों में लाभ होता है।

४—ववूल की छाल का काढ़ा पीने से कफ़ विकार, स्वाँस, अतिसार, आमरक्त और पित्त दाह नष्ट होते हैं।

५—इसके कोमल पत्तों के चूर्ण का सेवन करने से अतिसार और उपदंश रोग में लाभ होता है।

६—ववूल के वृक्ष की अन्दर की छाल का ख़ूब गाढ़ा गाढ़ा काढ़ा बनाकर एक वत्ती बनाये। फिर इस वत्ती को ख़ालिस कड़ुवे तेल में घिसकर नेत्रों में लगाने से नेत्र रोग अच्छे हो जाते हैं।

७—ववूल के काँटों को पानी में औंटाकर और छान कर पीने से पेट के दर्द में लाभ होता है।

८—ववूल की अन्दरवाली छाल एक भाग, पानी दस भाग, कालीमिर्च $\frac{1}{16}$ भाग, मुलैटी $\frac{1}{8}$ भाग, ववूल का गोंद $\frac{1}{8}$ भाग, और मिश्री $\frac{1}{4}$ भाग—सब चीज़ों की एक में चटनी बनाकर लगातार खाने से श्वास रोग में बहुत लाभ होता है।

९—हड्डी टूटने पर बबूल की छाल का चूर्ण शहद के साथ खाने से हड्डी जुड़कर खूब मज़बूत हो जाती है।

१०—बबूल की छाल का गाढ़ा-गाढ़ा काढ़ा बनाकर मट्ठे के साथ मिलाकर पीने से भयंकर से भयंकर रोग भी नष्ट हो जाते हैं।

११—बबूल के पुष्पित वृक्षों से बहने वाली वायु का प्रति दिन सेवन करने से क्षय रोग नष्ट हो जाता है।

१३—बबूल का गोंद बहुत पुष्टि-कारक होता है, किन्तु इसमें यह अवगुण है कि वह मल को रोकता है।

१४—बबूल का गोंद रक्तातिसार, नकसीर, प्रदर, प्रमेह आदि भयंकर रोगों में लाभ पहुँचाता है।

———

१३—वस्तु-विचार

ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं जो रोज़ाना हमारे काम में आती हैं लेकिन वे क्या हैं, कहाँ पैदा होती हैं, कहाँ बनाई जाती हैं, उनका उपयोग क्या होता है, यह हमें कुछ नहीं मालूम। अतएव यहाँ पर सर्वसाधारण लोगों की जानकारी के लिए कुछ वस्तुओं का उल्लेख किया जाता है।

अफ़ीम

यह एक प्रकार का विष है। इसका रङ्ग काला होता है। यह लसदार, दुर्गन्धित और कड़वी होती है। यह अरब फ़ारस और भारतवर्ष के किसी-किसी स्थान में उत्पन्न होती है। इसके छोटे-छोटे पेड़ होते हैं। अफ़ीम के पेड़ में जो फल निकलते हैं उन फलों के दूध से अफ़ीम पैदा होती है। फल को डोड़ कहते हैं।

डोड़ी जब पक जाती है तब उसको चीर कर उसमें से दूध निकाला जाता है। फिर इस दूध को एक मिट्टी के बरतन में इकट्ठा करके धूप में सुखाना पड़ता

है। सुखाते समय बीच-बीच में हाथ से हिलाना भी पड़ता है। फिर वह दूध जमकर अफ़ीम बन जाती है।

जिस फल के दूध से अफ़ीम बनती है, उस फल के अन्दर सफ़ेद रङ्ग के छोटे-छोटे दाने जो सरसों से भी छोटे होते हैं, भरे रहते हैं। इन दानों को पोस्ता या खसखास कहते हैं। पोस्ता के दाने भी अनेक काम में आते हैं।

अफ़ीम विषैली वस्तुए होते हुए भी बड़े काम की चीज़ है। इससे अनेकों औषधियाँ तैयार होती हैं। शरीर में दर्द वाले स्थान पर लगाने से दर्द दूर हो जाता है। अफ़ीम औषधि के संग खाने से सुधा के समान गुणकारक होती है, परन्तु नशा होने की इच्छा से यदि कोई खाए तो उसे वहुत हानि होती है और उससे अनेकों रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

चाय

यह चीन, जापान, स्याम, और आसाम देशों में उत्पन्न होती है। इसके बोने की पृथ्वी पहाड़ी देशों में अच्छी होती है। चाय का बीज चैत और वैशाख में बोया जाता है। इसके वृक्ष छोटे-छोटे होते हैं। चाय

का वृक्ष तीन वर्ष के बाद छः सात वर्ष तक पत्ते देता है। इन्हीं पत्तों में से चाय निकाली जाती है। छः सात वर्ष के बाद इसके वृक्ष काट कर फेंक दिए जाते हैं।

चाय के वृक्ष के पत्ते, कामिनी नामक फूल के सामान हैं। चाय के वृक्ष के पत्तों से दो प्रकार की चाय तैयार की जाती है। एक तो हरी और दूसरी काली। पहले इन पत्तों को इकट्ठा करके धूप में फैलाया जाता है। इसके बाद उन्हें हाथों से ख़ूब मलते हैं। मलने से पत्ते सुकड़ जाते हैं। फिर उनको कुछ देर तक दबाए रखते हैं और बाद में फिर मले जाते हैं। इसके बाद कोयले की आग पर लोहे की कढ़ाई गरम करके इन पत्तों को सुखाया जाता है। बाद में चलनी से छानकर पत्तियों को अलग और चूरे को अलग करते हैं। यही काली चाय तैयार होती है।

किसी समय में भारतवर्ष में चाय पीने का रिवाज नहीं था, किन्तु विदेशी लोगों को देख कर भारत के रहने वालों की भी चाय पीने की आदत पड़ गयी है। यह इस प्रकार बनायी जाती है—पहले पानी खौलाया जाता है और जब वह ख़ूब खौलने लगता है तब उसमें थोड़ी-सी चाय छोड़ कर चूल्हे से उतार कर ढक कर

रख दिया जाता है। कुछ मिनटों के बाद पानी का रंग कत्थई सा हो जाता है। फिर उसे छान कर और दूध-शक्कर मिलाकर गरम-गरम पीते हैं।

शक्कर

यह ऊख, ईख और गन्ना से निकाली जाती है। सब से उत्तम शक्कर ईख की ही बनती है। शक्कर इस प्रकार बनाई जाती है—

पहले ईख का रस निकालते हैं और उसे पकाकर गुड़ तैयार करते हैं। फिर इसी गुड़ को साफ़ करके शक्कर बनाते हैं। शक्कर कई रीति से बनाई जाती है जिसमें से एक विधि नीचे लिखी जाती है—

जमे हुए गुड़ को एक टोकरी में कुछ दिनों के लिए रख देते हैं। जब गुड़ से पानी का हिस्सा निकल जाता है तब उसमें थोड़े से पानी का छींटा देकर उस पर ढक देते हैं। इस तरह उसे सात-आठ दिन तक ढँका रखते हैं। सात-आठ दिनों के बाद ऊपर का गुड़ सफ़ेद हो जाता है। इस सफ़ेद भाग को छील कर रख लिया जाता है और फिर पानी का छींटा देकर ढक दिया जाता है। इस तरह जब सब गुड़ सफ़ेद हो जाता है तब एक मिट्टी के बरतन में गरम करना पड़ता है। गरम करते

समय बीच-बीच में दूध के साथ पानी मिला कर डालते हैं। इस प्रकार शक्कर का मैल ऊपर आजाता है। फिर इसको आग पर से उतार लिया जाता है, किन्तु मैल उसमें से अलग नहीं किया जाता। फिर उसे ढक कर रख देते हैं। दूसरे दिन फिर आग पर पकाते हैं और फिर आग पर से हटा कर एक लकड़ी से चलाते हैं, इससे वह जम जाती है। इसी जमी हुई वस्तु को पीस लिया जाता है। वह यही शक्कर कहलाती है। कहीं-कहीं इसे चीनी भी कहते हैं।

साबूदाना

यह हल्की और शीघ्र पचने वाली वस्तु होती है। रोगियों के लिये गुणकारी वस्तु है। यह दूध या पानी में पकाकर रोगी को दिया जाता है। यह बल-दायक होता है। इसकी खीर भी स्वादिष्ट बनती है।

साबूदाना सफ़ेद और गोल दाना होता है। इसका दाना सरसों से छोटा होता है। यह दो प्रकार का होता है; किन्तु हमारे देश में छोटा साबूदाना खाया जाता है। बड़ा साबूदाना सरसों के बराबर होता है।

साबूदाना वृक्ष विशेष की गिरी से तैयार किया जाता है। ये वृक्ष मलकस और फिलपाइन पुञ्ज नामक द्वीप

समूह में होते हैं। इसके अतिरिक्त हमारे देश में भी इसके वृक्ष सत्तरह-अट्ठारह हाथ ऊँचे होते हैं।

साबूदाना गिरी से निकालने के लिए वृक्ष को काट कर उसे लम्बाई से फाड़ते हैं। फिर उसकी गिरी बाहर निकाल ली जाती है। इसके बाद गिरी को पीस कर, चलनी से छान कर और पानी में घोल कर माड़ की तरह बनाते हैं। फिर इस माड़ को अच्छी तरह सुखाकर दाने बना कर तैयार किए जाते हैं।

हींग

यह तिक्त, लसदार, दुर्गन्धित वस्तु होती है। इसका ऊपर का रंग भूरा और अन्दर कुछ सफ़ेद होता है। किन्तु इसको जब काटा जाता है तब कुछ देर हवा लगने के बाद सफ़ेद लाल होजाता है।

हींग दुर्गन्धित होते हुए भी खाने अथवा औषधियों के काम में आती है। यह बलवर्धक, पसीना निकालने-वाली, अतिसार, सुस्ती, अंगड़ाई, कफ़, खाँसी इत्यादि रोगों को लाभ पहुँचाती है। दाल अथवा तरकारियों में इसका बघार दिया जाता है जिससे दाल-तरकारी का स्वाद अच्छा होजाता है। एक या दो रत्ती हींग ही छौंकने-बघारने को बहुत काफ़ी होती है।

हींग के वृक्ष होते हैं। यह वृक्ष फारस और उसके आस पास के देशों की भूमि में पैदा होते हैं। हींग के पेड़ पाँच-छः हाथ ऊँचे होते हैं और इनके पत्ते एक-एक हाथ लम्बे होते हैं। इन पेड़ों से हींग इस प्रकार बनायी जाती है—

हींग के वृक्ष की जड़ की मिट्टी को खोदकर गढ़ा कर लेते हैं। जब जड़ निकल आती है तब किसी तेज़ हथियार से उसे चीरते हैं और चीरते समय उसके नीचे बरतन रख दिया जाता है। जड़ को चीरने पर उसमें से एक प्रकार का दूध निकलता है। वह दूध उसी बरतन में इकट्ठा हो जाता है। इसी दूध को सुखाया जाता है और यह सूखकर हींग बन जाता है।

क़ागज़

यह फटे हुए कपड़े, टाट और सन से तैयार होता है। कपड़े अथवा टाट का सूत जितना ही महीन होगा उतना ही क़ागज़ भी महीन तैयार होगा इसलिए मोटे कपड़े अलग और महीन कपड़े अलग रखे जाते हैं।

पहले इन कपड़ों को ख़ूब साफ़ धोकर इनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लेते हैं। फिर इन टुकड़ों को ढेकी में कूट-कर फिर पानी से धोकर साफ़ करते हैं। ऐसा करने से कपड़ा माँड़ के समान सफ़ेद हो जाता है। फिर इस माँड़

को थोड़े से गरम पानी में घोलते हैं। इसके बाद लोहे के महीन तार से, एक प्रकार की बाड़ (चलनी) बनाकर उस घोले हुए पानी में से धीरे-धीरे से उठाते हैं जिसमें बाड़ का हिस्सा माँड के बराबर फैला हुआ हो। ऐसे ही कुछ देर तक रखने से उसके पानी का हिस्सा चलनी के छेद में होकर निकल जाता है। तब उसको नीचे उतार कर रखने से ही क़ागज़ के आकार में होता है।

इसी प्रकार तह पर तह रखकर ऊपर से दबाते हैं जिससे उसका पानी निकल जाता है। इसके बाद एक-एक तह अलग-अलग करके सुखाई जाती है। जब सब तहें सूख जाती हैं तब उनपर चावल अथवा अन्य किसी वस्तु का माँड लगाकर सुखाते हैं। यदि इनमें माँड़ न लगाया जाय तो क़ागज़ बहुत ख़राब तैयार होता है। ऐसे क़ागज़ पर स्याही नहीं ठहरती।

इसके बाद इनके किनारे सीधे-सीधे काटे जाते हैं और ख़ूब घोंट दिए जाते हैं। बस क़ागज़ तैयार हो जाता है।

क़ागज़ कई रंग और कई तरह का तैयार किया जाता है। जिस रंग का क़ागज़ बनाना होता है उसी रङ्ग को माँड़ में मिला देने से रंगीन क़ागज़ तैयार हो जाता है।

चीन देश में कच्चे बाँस के चूर्ण और किसी प्रकार

की पेड़ की छाल से क़ागज़ तैयार किया जाता है। चीन का कागज़ बहुत पतला होता है। वे लोग किसी बड़े बरतन के ऊपर क़ागज़ सुखाने के लिए फैलाते हैं।

चमड़े से भी एक प्रकार का क़ागज़ तैयार किया जाता है। इस क़ागज़ को पार्चमेन्ट कहते हैं। भेड़ी बकरी के बाल साफ़ करके पहले चूने के पानी में भिगोते है। इसके बाद उसका सारा माँस अच्छी तरह से छील कर ख़ूब पतला कर लेते हैं। इसके बाद चमड़े को झाये के समान एक प्रकार के पत्थल से घिस कर मुलायम अथवा चिकना करते हैं। बस इसी से पार्चमेंट क़ागज़ तैयार होता है। यह क़ागज़ बहुत दिनों तक रहता है।

पारा

यह श्वेत, उज्वल और तरल पदार्थ है। यह पानी से तेरह गुणा भारी होता है। तरल वस्तुओं में इसके समान कोई दूसरी वस्तु नहीं है। पारा हर समय तरल रहता है किन्तु अधिक शीत होने पर यह बर्फ़ में जम जाता है। जब यह जमता है तब कठिन हो जाता है। जमने पर इसको पीट कर पतला या तार कर सकते हैं।

पारा सब वस्तुओं से ठंढा होता है किन्तु गर्मी पाने से शीघ्र ही गरम हो जाता है। पारे के बहुत से टुकड़े किए जा सकते हैं। इसके टुकड़े हाथ से नहीं उठाए जा सकते। यह केवल गोबर या गोबर की तरह अन्य किसी दूसरी वस्तु से उठा सकते हैं।

पारा, सोना, चाँदी, राँगा, जस्ता इत्यादि किसी धातु के साथ मिश्रित नहीं होता किन्तु इन धातुओं को निख़ालिस करने के लिए पारा ही सब से बड़ा साधन है। पारे से ताप-मापक यंत्र, वायु-मापक यंत्र तैयार किए जाते हैं।

पारा जमाकर काँच पर लगाने से उस काँच में प्रतिबिम्ब पड़ता है। पारा इस प्रकार जमाया जाता है— पहले राँगा और पारा काँच के पृष्ठ पर लगाते हैं। यह दोनों चीज़ें इस प्रकार लगाई जाती हैं—इन दोनों वस्तुओं को काँच की तरह किसी चुस्त पत्थर के ऊपर रख कर और अच्छी तरह से मिलाकर एक लकड़ी के तख़्ते के ऊपर गाढ़ा करके लगाते हैं। इसके बाद काँच के ऊपर बराबर रखकर ऊपर से दबा कर दो तीन दिन के लिए रख देते हैं। लकड़ी पर लगी हुई वस्तु सब काँच पर आ जाती है। बस, यही दर्पण तैयार हो जाता है।

पारे की खानें तिब्बत, स्पेन, पेरू, आस्ट्रेलिया आदि देशों में पाई जाती हैं। पारा खान के अन्दर छोटे में गोलाकार होकर रहता है। बहुधा पारा गन्धक के साथ मिलता है।

मोमबत्ती

यह मोम से बनाई जाती है। शहद की मक्खियों के छत्ते से मोम उत्पन्न होता है। छत्ते से जब शहद निकाल लिया जाता है तब उसके बाद छत्ते को धूप में रख दिया जाता है जिससे वह गलकर मोम बन जाता है। इस प्रकार का मोम कुछ पीले रङ्ग का होता है। इसी छत्ते को गरम पानी में भी गलाया जाता है। गरम पानी में गलाने से मोम सफ़ेद रङ्ग का तैयार होता है।

फिर इसकी मोमबत्ती बनाने के लिए पतले मोम को साँचे में ढाला जाता है। साँचे में ढालते समय इसके बीच में मोटे सूत या रूई की बत्ती रख दी जाती है। इससे मोमबत्ती के ऊपर लिपट जाता है और बत्ती बीच में रह जाती है। बस, मोमबत्ती इस तरीके से तैयार हो जाती है।

कस्तूरी

भारतवर्ष के हिमालय प्रदेशों में और चीन रूसियाई

इत्यादि देशों में बिना सींग वाले एक प्रकार के हिरण पाए जाते हैं। कस्तूरी इन हिरणों की नाभि के क़रीब के अंग से उत्पन्न होती है। इसीलिए इसको मृगनाभि भी कहते हैं।

मृगनाभि अथवा कस्तूरी बहुत सी औषधियों में काम आती है। रोगी की जब नाड़ी चलनी बन्द हो जाती है तब उसको दो या एक दाना कस्तूरी का खिला देने से बड़ा लाभ होता है।

कस्तूरी अत्यन्त पुष्टिकारक वस्तु है। दुर्बल मनुष्य को खिलाने से उसकी दुर्बलता दूर होती है और रोगी बलवान हो जाता है।

लाख

यह एक प्रकार के कीड़े से उत्पन्न होता है। श्याम, आसाम और बंगाल देश में, पीपल, पाकुड़ और कुसुम के समान कुछ वृक्षों में एक प्रकार के कीड़े पैदा होते हैं। उनके शरीर लाल रंग के होते हैं। इन कीड़ों के अण्डे क्वार कातिक के महीने में खिलकर वृक्ष के इधर-उधर फिरते हैं। उस समय यह कीड़े वृक्ष के दूध और छाल को ख़ूब खाते हैं जिससे वृक्ष एक दम मुरझा जाता है।

पारे की खानें तिब्बत, स्पेन, पेरू, इ
आदि देशों में पाई जाती हैं। पारा खान के इ
में गोलाकार होकर रहता है। वहुधा पारा
साथ मिलता है।

मोमबत्ती

यह मोम से बनाई जाती है। शहद की मा
छत्ते से मोम उत्पन्न होता है। छत्ते से जब शहद
लिया जाता है तब उसके बाद छत्ते को धूप में र
जाता है जिससे वह गलकर मोम बन जाता
प्रकार का मोम कुछ पीले रङ्ग का होता है। इ
को गरम पानी में भी गलाया जाता है। गरम
गलाने से मोम सफ़ेद रङ्ग का तैयार होता है।

फिर इसकी मोमबत्ती बनाने के लिए पतले मे
साँचे में ढाला जाता है। साँचे में ढालते समय
बीच में मोटे सूत या रूई की बत्ती रख दी जा
इससे मोमबत्ती के ऊपर लिपट जाता है और बत्त
में रह जाती है। बस, मोमबत्ती इस तरीके से
हो जाती है।

कस्तूरी

भारतवर्ष के हिमालय प्रदेशों में और चीन रू

इस प्रकार वे कीड़े वृक्ष के दूध को लेई के समान वृक्ष की डाल पर लपेट लेते हैं और उसमें सो रहते हैं। इस समय उनमें जान नहीं रह जाती है। यह एक प्रकार के लाल रङ्ग की कोई चीज़ दिखाई देने लगते हैं। कुछ दिनों के बाद लोग पहले शाखा को काटते हैं और उसको धूप में सुखाकर उसका सारा गूदा छील-छीलकर इकट्ठा करते हैं। इसी गूदे को लाख कहते हैं।

इस प्रकार वे कीड़े वृक्ष के दूध को लेई के समान वृक्ष की डाल पर लपेट लेते हैं और उसमें सो रहते हैं। इस समय उनमें जान नहीं रह जाती है। यह एक प्रकार के लाल रङ्ग की कोई चीज़ दिखाई देने लगते हैं। कुछ दिनों के बाद लोग पहले शाखा को काटते हैं और उसको धूप में सुखाकर उसका सारा गूदा छील-छीलकर इकट्ठा करते हैं। इसी गूदे को लाख कहते हैं।

हँसी के चुटकुले

रोते हुए को हँसाने वाले मनोरञ्जक चुटकुले। पढ़ने पर हँसते हँसते पेट फूल जाता है। मूल्य ॥)

फुलझड़ी

बालक बालिकाओं के लिए शिक्षाप्रद कहानियाँ। रङ्ग बिरंगी ाहों में छपी हुई। मूल्य ॥)

चन्दा मामा

चन्दा मामा की बड़ी मनोरञ्जक कहानी। भड़कीला आवरण पृष्ठ। रंग बिरंगी छपी हुई। मूल्य ।=)

जानवरों की कहानियां

जानवर भी बुद्धि रखते हैं, हँसते हैं, दुश्मन से बदला चुकाते हैं। इनकी सच्ची और मनोरञ्जक कहानियां। मूल्य ।=)

मस्तराम

हँसाने वाली छोटी छोटी मजेदार कहानियां जिन्हें पढ़ कर बच्चे लोट पोट हो जाते हैं। मूल्य ।–)

सोने की परी

सोने की परी, समुद्र की परी, और फूल परी की तीन बहुत ही मजेदार कहानियां। मूल्य ।-)

सियार पंडित

सियार पंडित की बड़ी ही मज़ेदार कहानी। रङ्ग बिरङ्गी छपी हुई। मूल्य ।)॥

भोंपू

इस पुस्तक की कहानियां पढ़ने में बच्चों को उतना ही मज़ा आता है जितना भोंपू बजाने में। मूल्य ॥)

हिंडोला

हिंडोला में झूलते हुए जो आनन्द मिलता है उसे बच्चे इस पुस्तक की कहानियां पढ़कर ले सकते हैं। मूल्य ॥)

विचित्र देश

इसमें ऐसे विचित्र देशों में एक आदमी के जाने का हाल लिखा है जहाँ के आदमी कहीं अंगूठे के बराबर छोटे और कहीं पहाड़ की तरह बड़े होते हैं। रंगबिरंगी छपी, भड़कीला चित्र। मूल्य ।≡)

जादू का देश

एक विचित्र देश की बड़ी ही आश्चर्य-भरी और मनोर-
कहानी। रङ्ग विरङ्गी छपी। रङ्ग विरङ्गा भड़कीला आव-
पृष्ठ। मूल्य ||=)

सोने का तोता

सोने के तोते की बड़ी मनोरञ्जक कहानी। रङ्ग विरङ्गी छपी,
भड़कीला आवरण पृष्ठ। मूल्य ||=)

परी देश

अत्यन्त रोचक कहानियाँ जिन्हें पढ़ना शुरू कर समाप्त किए
बिना बच्चे मान ही नहीं सकते। रङ्ग विरङ्गा भड़कीला आवरण
पृष्ठ। मूल्य ||=)

मोतियों की माला

छोटी छोटी उपदेश-पूर्ण और मनोरञ्जक कहानियां।
मूल्य ||)

हँसी की कहानियां

हँसाने वाली विचित्र कहानियां। मूल्य ||=)

उपदेश की कहानियां

बच्चों को शिक्षा देने वाली मनोरञ्जक कहानियां मूल्य ||=)

सुनहली कहानियां

सभी कहानियां सोने की चीज़ों पर ही हैं और सोने की तरह सुन्दर और बहुमूल्य हैं। मूल्य ।)

सोने का हंस

मनोरञ्जक और रसीली कहानियां। मूल्य ।=)

तन्दुरुस्त बालक

बच्चों को तन्दुरुस्त रहने के उपाय बताने वाली अपूर्व पुस्तक। मूल्य ।-)

अन्य पुस्तकें

स्वास्थ्य का सुगम मार्ग

स्वास्थ्य रक्षा का मार्ग बताने वाली अत्युत्तम पुस्तक। मूल्य ||

स्वास्थ्य के प्राकृतिक साधन

रोगों से छुटकारा पाने के लिये मनुष्य सदा उद्योग करता रहता है, ज़रासी शिकायत होने पर तुरंत डाक्टरों की शीशियों का आश्रय लेता है परन्तु इसका परिणाम उलटा ही होता है। दवा की शीशियों का जितना ही अधिक आश्रय लिया जाता है उतना ही रोग हमारे शरीर में अधिक जड़ पकड़ता है। यदि हमें सचमुच रोगों से छुटकारा पाना है तो उसके लिये एक मात्र मार्ग प्राकृतिक साधनों का अनुसरण करना है। इस पुस्तक को पढ़ कर आपको यह ज्ञात हो जायगा है कि रोग क्यों होते हैं और उनसे बचने वा उनको दूर करने के लिये प्राकृतिक साधन क्या हैं। यदि आपको स्वास्थ्य से सचमुच प्रेम है तो एक वार यह पुस्तक अवश्य देखिये। मूल्य केवल १) एक रुपया।

घरेलू विज्ञान

हम लोग घरेलू जानकारी की बातें कितनी कम जानते हैं इसका हमें अनुभव नहीं होता। परन्तु समय पड़ने पर थोड़ी सी जानकारी न होने के कारण बड़ी हानि उठानी पड़ती है। बड़ा धन नष्ट हो जाता है। उस कमी की पूर्ति के लिए इस पुस्तक में घरेलू जानकारी की बातें देने का यत्न किया गया है जिससे स्त्री और पुरुष दोनों अधिक लाभ उठा सकें। यह पुस्तक बड़ी ही उपयोगी और प्रत्येक स्त्री पुरुष के पढ़ने की वस्तु है। ऐसी सुन्दर पुस्तक का मूल्य १।।) डेढ़ रुपया।

आरोग्य प्रकाश

(आरोग्य रहनेके नियम, रोगोंका निदान तथा चिकित्साकी सर्वोत्तम पुस्तक)

लेखक—

वैद्यराज पं० रामनारायण शर्म्मा, वैद्यशास्त्री।

प्राप्ति स्थान—

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

पोस्ट बक्स ६८३१, कलकत्ता।

कलकत्ताके एजेण्ट—

कलकत्ता पुस्तक भण्डार,

१७१/A, हरिसन रोड।

कला प्रेस, प्रयाग

आरोग्य प्रकाश

(आरोग्य रहनेके नियम, रोगोंका निदान तथा चिकित्साकी सर्वोत्तम पुस्तक)

लेखक—

वैद्यराज पं० रामनारायण शर्म्मा, वैद्यशास्त्री ।

प्राप्ति स्थान—

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

पोस्ट बक्स ६८३५, कलकत्ता ।

कलकत्ताके एजेण्ट—

कलकत्ता पुस्तक भण्डार,

१७१/A, हरिसन रोड ।

प्रथम बार सं० १९८९ | ३०००

मूल्य अजिल्द १) | „ सजिल्द १।)

प्रकाशक—

पं० रामनारायण शर्म्मा,

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

१०९, मुक्ताराम बाबू स्ट्रीट,

कलकत्ता ।

मुद्रक—

शिवचन्द तिवारी,

जगदीश प्रेस

१६२।६४ हरिसन रोड,

कलकत्ता ।

निवेदन

मनुष्य-जीवनकी साध्य वस्तुएं चार हैं—धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष। परंतु उत्तम स्वास्थ्यके बिना इनमें किसीकी प्राप्ति नहीं हो सकती। कहा भी है "धर्मार्थ काम मोक्षाणां आरोग्यं मूल मुत्तमम्"। इससे यह प्रकट होता है कि स्वास्थ्य मनुष्यकी कितनी बड़ी चीज है और जो अपने जीवनको सुखी तथा पूर्ण बनाना चाहता है, उत्तम स्वास्थ्यका सम्पादन उसके लिये बहुत ही आवश्यक है। स्वास्थ्य-सम्बन्धी आवश्यक ज्ञान और कर्त्तव्यकी जानकारीसे ही यह आवश्यकता मिट सकती है। अंग्रेजी आदि भाषाओंमें अनुभवियों और विशेषज्ञोंने इस महत्त्वपूर्ण विषय पर अनेक उपयोगी ग्रन्थ लिखे हैं; परन्तु हिन्दीमें ऐसे ग्रन्थोंका बड़ा भारी अभाव है। कहनेको तो स्वास्थ्य-सम्बन्धी छोटी-बड़ी कई पुस्तकें हिंदीमें हैं, लेकिन अधिकतर अनधिकारियों द्वारा लिखित होनेके कारण बिलकुल बेकाम हैं और जो अच्छी हैं उनका दाम बहुत अधिक है।

वैद्यराज पं० रामनारायण शर्म्मा वैद्य शास्त्री

कांसली निवासी

आकस्मिक दुर्घटना

सप्रेम समर्पित—

श्रीमान् सेठ मदनलालजी बजाज

कलकत्ता निवासी

तन्दुरुस्ती

मोटे-ताजे या पहलवान आदमी ही तन्दुरुस्त होते हों, ऐसी बात नहीं है। प्रायः देखा जाता है कि मोटे ताज़े लोग हमेशा बीमार रहा करते हैं और पहलवानोंकी उम्र कम होती है। पूरे नीरोग आदमीके ये लक्षण हैं:—मनुष्य-जीवनके उपयोगी कामों का बिना थकावट या आलस्यके सम्पादन कर ले, पायखाना ऐसा हो कि आबदस्त लेनेमें जलकी जरूरत ही न जान पड़े, अच्छी गाढ़ी नींद आवे, आदि। महात्मा गान्धीके कथनानुसार सच्चा तन्दुरुस्त आदमी वही कहा जा सकता है जिसके नीरोग 'तन' में नीरोग 'मन' का निवास हो। असल बात यह है कि मनके साथ शरीरका ऐसा अक्षुण्ण सम्बन्ध है कि जबतक काम, क्रोध, लोभ, मोह, शोक, घृणा आदि प्रबल मानसिक विकारोंको दूर न कर दिया जाय तबतक शरीर नीरोग रहने पर भी मनुष्य नीरोग नहीं रह सकता। मनही रोगको बुलाता है, इसलिए शरीरकी तन्दुरुस्ती मनकी पवित्रतापर भी निर्भर करती है।

रोगी होना एक पाप है

हिन्दू-धर्म्मके सिद्धान्तानुसार मनुष्यको कोटि जन्मतक अपने कर्म्मोंका फल भोगना पड़ता है। इतनी बात तो प्रायः सभी लोग जानते हैं कि पापका फल दुःख और पुण्यका फल सुख होता है; परन्तु इसमें एक शंकाकी बात यह है कि रोगका दुःख जो मनुष्यको भोगना पड़ता है वह पूर्वजन्मके कर्म्मों का फल है या इसी जीवनमें किए गए कर्म्मोंका फल है? इसका जवाब चरकके 'विमानस्थान' में इस प्रकार मिलता है कि पूर्वजन्म तथा इस जन्मके कर्म्मोंमें जो बलवान होता है वह एक दूसरेको दबा देता है अर्थात् यदि पूर्वजन्ममें किए गए बुरे कर्म्मोंके फलस्वरूप रोग उत्पन्न होता है तो वर्तमान जीवनके शुभ कर्म्मोंकी प्रबल शक्ति उसे नष्ट कर दे सकती है। इससे इस बातमें कोई संदेह नहीं रह जाता कि मनुष्यकी तन्दुरुस्ती इसी जीवनके कर्म्मोंपर अवलम्बित है। महात्मा गान्धी तथा आजकलके बड़े विद्वानोंका भी यही सिद्धान्त है।

इस विषयको सभी समझदार आदमी बड़ी आसानीसे समझ सकते हैं—और रोज आंखोंसे देखते भी हैं—कि छोटे-छोटे गांवकी अपेक्षा बड़े-बड़े घने कस्बोंमें रोग अधिक होते हैं और कलकत्ते जैसे बड़े-बड़े नगरोंमें रहनेवालोंकी तन्दुरुस्ती सबसे ज्यादा खराब रहती है। इसका कारण क्या है? पवित्र अन्न-जल, शुद्ध हवा तथा आवश्यकतानुसार परिश्रम करनेकी सुविधाएं, जो आपसे आप गांववालोंको प्राप्त होती हैं, वह शहरवालोंको नहीं होतीं

उन्हें तो दुर्गन्धयुक्त अंधेरे मकानोंमें रहना, कलका पानी पीना, मशीनका आटा खाना, थियेटर—बायस्कोप वेश्यादिके संग सारी रातका जागरण करना, हलवाइयोंकी दूकानोंकी गन्दी मिठाई खाना और इसके ऊपरसे ज्यादे दिमागी काम करनेमें ही जीवनके बेशकीमती दिन बिताने पड़ते हैं। इसलिए वे प्राकृतिक जीवनसे अप्राकृतिक जीवनमें आ जाते हैं और उनके सभी काम कुदरतके खिलाफ होने लगते हैं। वे अपने सुभीतेके अनुसार इन्द्रिय-सुख लिप्त हो जाते हैं, धर्म्माधर्म्मका विचार ही उनके मनसे उठ जाता है। ऐसी ही अवस्थामें प्रकृति (कुदरत) रोगके रूपमें उन्हें चेतावनी देती है कि वह अपना रहन-सहन, आचार-विचार ठीक करें, वरना उन्हें रोगके भयंकर पंजेमें फंसना पड़ेगा। इसी अवस्थामें यदि मनुष्य सम्हल जाय तो उसमें इतनी सामर्थ्य है कि आनेवाले रोगोंका सामना कर उन्हें निर्मूल कर दे और अपनी तन्दुरुस्तीको ठीक रखकर नीरोग जीवनका आनन्द लूटे। इसी कार्य्यमें सहायता देनेके लिए आगे जो नियम बतलाए हैं उनपर ध्यानकर तथा उनका सच्चे मनसे पालनकर शहरके रहनेवाले भी अपनी तन्दुरुस्ती ठीक रख सकते हैं।

प्रातःकाल उठना

गर्मीके दिनोंमें चार बजेतक और जाड़ेमें पांचसे साढ़े पांच बजेतक उठ जाना चाहिये अर्थात् सूर्य्योदयके एक डेढ़ घण्टे पहले बिस्तरा छोड़ देना चाहिए। सूर्य्योदयके पहले ४ घड़ीतक ब्राह्ममुहूर्त्तका समय कहलाता है पशु-पक्षी आदि विश्वके प्रायः

समस्त प्राणी प्राकृतिक नियमानुसार ठीक इसी समय जग जाते हैं और प्रकृतिके सच्चे आनन्दका अनुभव करते हैं। ऐसी हालतमें संसारका सर्वश्रेष्ठ प्राणी मनुष्य यदि आलस्यवश पड़ा-पड़ा स्वप्न देखता हुआ प्रकृतिके इस अमूल्य समयको नष्ट कर दे तो यह उसके लिए कितनी लज्जा और दुःखकी बात है। अतः जिन लोगोंको सवेरेमें देरसे उठनेकी बुरी आदत है उन्हें उसे बदलनी चाहिए और प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्तमें उठनेका अभ्यास करना चाहिए। पहले तो उठनेमें बड़ी तकलीफ मालूम पड़ेगी, आलस्य आवेगा, परन्तु थोड़े दिनोंकी तकलीफ सह लेनेके बाद ही सुबह उठनेके लाभ मालूम पड़ने लगेंगे और तकलीफ तथा आलस्यके बदले मन एक अपूर्व आनन्दका अनुभव करने लगेगा। चेहरेपर ललाई आ जायगी, शरीर फुर्तीला और बलवान बनकर सुन्दर दीख पड़ने लगेगा और दिनभर चित्त प्रसन्न रहेगा। जो लोग जीवनके मूल्यको समझते हैं और सदा नीरोग रहकर संसारमें उन्नति करना चाहते हैं उन्हें सबसे पहले प्रातःकाल उठनेकी आदत डालनी चाहिए। शरीरके विश्रामके लिए ६ से ७ घंटेकी निद्रा ही पर्य्याप्त है। अतः रातमें ९ से १० बजेके बीच सोकर सबेरे ४ से ५ बजेके बीच हर आदमी आसानीसे बिना तकलीफके उठ सकता है। स्वास्थ्यकी उत्तमताके लिए यह सबसे पहला नियम है।

महाबुद्धिमान चाणक्यने मनुष्यके निम्नलिखित छः दुर्गुण ... हैं, जिनसे बचनेका उपाय सबको करना चाहिए:—

१ मैले कपड़े पहनना, २ दाँतोंको मैले रखना, ३ बहुत खाना, ४ कड़वे वचन बोलना, ५ सूर्य्योदयके समय सोना और ६ सूर्य्यास्तके समय सोना।

यह दुर्गुण कम या अधिक मात्रामें जिस मनुष्यमें हो वह कभी जीवनका सच्चा सुख नहीं पा सकता।

प्रातः शीतल जलपान

एक दिन मेरे एक डाकृर मित्रने मुझे बतलाया कि प्रातःकाल ठंडा पानी पीना तन्दुरुस्तीके लिए हानिकारक है। यह शरीरमें सुस्ती पैदा करता है। मैं बहुत दिनोंतक तो इसके वहममें पड़ा रहा परन्तु अंतमें परीक्षा द्वारा यही सिद्धान्त स्थिर रहा कि 'उषःपान' हम गर्म देशवालोंके लिए परम लाभदायक है। उपर्युक्त डाकृरी सिद्धान्त शायद योरोपके उन्हीं देशोंके लिए है जहां पानी जमीनपर गिरते ही बर्फ हो जाता है। हमारे लिए तो सुबह उठकर गरमागरम चाय पीनेकी अपेक्षा ठंडा जल पीना ही लाभदायक हो सकता है। हमें दुःख तो इस बातका है कि इस देशके अधिकतर पढ़े लिखे लोग अपनी लाभ-हानिपर बिना विचार किए ही आंखें बन्दकर अंग्रेजी सभ्यताकी नकल करते पाये जाते हैं। तभी तो इस देशमें रोगियोंकी संख्यामें अधिकांश ये शिक्षित 'बाबू' ही पाये जाते हैं।

प्रातःकाल जल पीनेकी विधि यह है कि सूर्य्योदयसे पूर्व बिछौनेसे उठकर पहले मुंह और आंखको अच्छी तरह साफ कर लें। इसके बाद मुंहसे या नाकसे शीतल जल पीवें। दो

तोलेसे शुरू करके आधा सेर तक पीना उचित है। जल पायखाना जानेसे पहले पीना चाहिए। इसके पीनेसे कब्जियत दूर होकर पायखाना साफ आता है। नियमित रूपसे इसका पान करनेसे अजीर्ण, बदहजमी आदि उदररोगोंकी सम्भावना ही नहीं रहती। जिन्हें बराबर जुकामकी शिकायत रहती हो, पेशाबकी बीमारी हो, सुजाक-प्रमेह आदिका रोग हो, उनके लिए तो 'उपः-पान' अत्यन्त ही लाभदायक है। जिन्हें फेफड़ेका रोग हो तथा जिनके स्वास्थ्यके अनुकूल न पड़े उन्हें उषःपानकरना चाहिए।पूरे तन्दुरुस्त आदमीको भी पीनेकी कोई आवश्यकता नहीं। आयु-र्वेदमें इसके लिए लिखा हैं—

"खूब सवेरे प्रातःकाल उठकर प्रतिदिन नियमपूर्वक जो मनुष्य नाकद्वारा पानी पीता है वह बड़ा बुद्धिमान होता है, उसके नेत्रकी ज्योति गरुड़के समान हो जाती है, बुढ़ापेमें चमड़ेकी सिकुड़न नहीं होती और बाल जल्दी सफेद नहीं होते तथा उस आदमीको किसी प्रकारका रोग नहीं होता।"

आयुर्वेदकी उक्त सभी बातें कहाँतक सच्ची हैं, मैं निश्चय-पूर्वक नहीं कह सकता, पर इतना तो मैं ज़ोर देकर कह सकता हूं कि तन्दुरुस्ती ठीक रखनेमें यह बड़ा ही सहायक है।

बहुत लोगोंका यह ख्याल है कि प्रातः जल पीकर थोड़ा सो जाना चाहिए, पर इसके लिए हमें शास्त्रका कोई प्रमाण नहीं मिलता और न अनुभव द्वारा ही यह सिद्ध हो सका है। इसलिए ~~ विचारमें जल पीकर सोना कोई आवश्यक नहीं है।

प्रातःकालका घूमना

संसारके श्रेष्ठ बुद्धिमानों, विद्वानों और वैज्ञानिकोंका यह एकमत निश्चय और निर्विवाद सिद्धान्त है कि प्रातःकालकी शुद्ध हवामें घूमना तन्दुरुस्तीके लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

जिनकी तन्दुरुस्ती खराब हो गई हो और सदा किसी न किसी रोगके पंजेमें फंसे रहते हों, वे यदि कुछ दिन नियमपूर्वक प्रातः-कालीन शुद्ध हवामें टहलनेका अभ्यास करें तो बिना किसी दवाके सभी व्याधियोंसे छुटकारा पाकर पूरे तन्दुरुस्त हो जायंगे और मनुष्य-शरीरसे होनेवाले सभी सुखोंका आनन्द लाभ करेंगे।

बहुत समयसे कलकत्तेके 'किलेके मैदान' में जब मैं घूमने जाया करता था तब वहां सदा एक बूढ़े आदमीको पाता था। एक दिन बातचीत होनेपर उन्होंने अपनी उम्र साठ वर्षसे ऊपरकी बताई और बड़े उत्साहसे कहा, "मैं प्रतिदिन नियमपूर्वक चार-पांच मील प्रातःकाल घूमा करता हूं। इसीके फलस्वरूप कभी बीमार नहीं होता और अपना काम जवानोंकी तरह बड़े आनन्दसे किया करता हूं। कलकत्ते जैसे घने शहरमें सदा रहनेके कारण जहां मुझे इस उम्रमें मर जाना चाहिए था वहां मैं अभी पूरा तन्दुरुस्त हूं।"

घूमनेकी सबसे उत्तम विधि यह है कि टट्टी पायखानेसे निपट कर सूर्य निकलनेके एक घंटे पहले घरसे निकल जाना चाहिए। घूमनेके लिए उसी ओर जाना चाहिए जिधर गन्दगी न हो और जहां खुला मैदान तथा खेतोंकी हरियाली नजर आने लगे।

दो एक मित्रोंके साथ हंसते, कूदते, फांदते घूमा जाय तो 'सोनेमें सुगन्ध' वाली कहावत चरितार्थ होगी। यदि अकेला ही घूमा जाय तब भी खूब उत्साह और प्रसन्नतासे घूमना चाहिए। अकेला घूमनेवालेको चिन्ता और दुःखसे रहित होकर धीरे धीरे कुछ गाते हुए टहलना अच्छा है। दुःखी या व्याकुल चित्तसे टहलनेका रस्म अदा करनेका कभी-कभी उलटा ही परिणाम हो जाता है।

घूमते समय खूब सपाटेके साथ तेजीसे चलना चाहिए। शरीर के ऊपरका हिस्सा आगेकी तरफ कुछ झुका हुआ हो और इस झुके हुए भागको पैर सम्हाले रहे मानो शरीर आगेकी ओर गिरना ही चाहता हो। इस प्रकार घूमनेसे दो लाभ प्रत्यक्ष मालूम पड़ेंगे। रास्ता जल्दी तय होगा और थकावट नहीं मालूम पड़ेगी। टहलने वालेको ४ मील प्रति घण्टेके हिसाबसे तो जरूर ही चलना चाहिए। तभी घूमनेका सच्चा आनन्द भी मिलता है और शरीरको लाभ भी होता है। साधारणतया बैठे हुए मनुष्य ४८० घन इञ्च हवाको सांस में खींच लेता है, परन्तु ऊपर लिखी हुई विधिसे घूमनेवाला व्यक्ति २४०० घन इञ्च शुद्ध हवा सांसमें ले सकेगा जिससे ५ गुणा फायदा होगा। हाथ कंगनको आरसी क्या? थोड़े ही दिनोंके अभ्याससे तो फायदे आंखोंके सामने आ जाते हैं। बस, चलिए, आजसेही शुरू कीजिए। याद रखिए, कलकत्तेके रईसोंकी भांति मोटरोंमें हवाखोरीका परिणाम कुछ नहीं होता है। यह तो घूमना नहीं है, एक खासी दिल्लगी है।

देहातके किसानोंको भरपेट अन्न नहीं मिलता। साधारण तरह

पर जिन्दगी विताने योग्य जरूरी चीजें भी उन्हें नहीं प्राप्त होतीं। फिर भी वे शहरवालोंकी वनिस्वत जो अच्छा अच्छा पौष्टिक पदार्थ सदा खाते रहते हैं, अधिक वलवान और हृष्टपुष्ट होते हैं, शहरवालोंकी अपेक्षा ज्यादा दिन जीते हैं और रोगोंको नाश करनेवाली कुदरती ताकत उनमें ज्यादा होती है। इसका खास कारण यही है कि वे सदा शुद्ध हवामें परिश्रम करते हैं। इस वातपर तो कोई वहस कर ही नहीं सकता कि प्रातःकाल दो तीन घण्टेतक जैसी शुद्ध और आरोग्यवर्द्धक हवा रहती है वैसी और समय नहीं रहती। इसीलिए प्रातःकालकी हवा लेना शास्त्रकारोंने अमृतपान करना वतलाया है।

टहलते वक्त यदि मील-आधा-मील धीरे-धीरे मन्द रफ्तारसे दौड़ा भी जाय तो वड़ा अच्छा हो। जिन्हें जन्मसेही कब्जियत और मन्दाग्निकी शिकायत हो उन्हें तो इससे तत्काल फायदा मालूम पड़ेगा। इसके साथ ही खुले हुए मैदानमें किसी ऊंचे स्थानपर खड़े होकर दोनों हाथोंको ऊपर उठाकर खूव लम्वी-लम्वी दस वीस सांसें लेना तन्दुरुस्तीको वड़ा लाभ पहुंचाता है। इस अभ्यासको करनेसे सीना वढ़ता है। आप पहले अपनी छाती नाप लें और इस क्रियाको करते समय वरावर नापते रहें तो देखेंगे कि वड़ी तेजीसे सीना वढ़ रहा है।

दांतुनके लाभ

खूब सवेरे उठनेवालेको उठतेही पायखाना जानेपर प्रायः दस्त साफ नहीं होती, परन्तु घूमकर आनेपर खूव साफ हो जाती

है। उसी समय पायखानेसे आकर दांतुन करना चाहिए। जो घूमने नहीं निकलते उनके लिए भी पायखाना जानेके बादही दांतुन करना ठीक है। आजकलकी अंग्रेजी सभ्यताने दांतोंकी सफाई की तरफ जनताका ध्यान विशेष रूपसे खींचा है। इसके लिए वे धन्यवादके पात्र हैं, लेकिन वे बेचारे दांतुनके फायदेको क्या जानें? उन्हें तो लाचार होकर ही टुथ पाऊडर, टुथ पेस्ट और ब्रशके द्वारा दांतोंको साफ करना पड़ता हैं, पर हम भारतवासियोंको इसका अनुकरण नहीं करना चाहिए। ब्रससे दांत साफ करनेपर मसूढ़े घिसकर खोखले हो जाते हैं जिनमें अन्नके रेशे घुसकर सड़ने लग जाते हैं। इसके अलावे जीभका मैल साफ नहीं होनेके कारण चित्तमें सदा ग्लानि बनी रहती है। हमारे धर्मशास्त्रोंने दांतुन करने को धार्मिक कृत्य बतलाया है। हिन्दुस्थानके ज्यादे लोग अभी भी बिना दांतुन-कुल्ली किए खाना पीना अच्छा नहीं समझते। दांतुन में नीम, बबूल आदिको ही सर्वश्रेष्ठ बतलाया गया है। दांतुन की सुन्दर कूंची बनाकर दांतोंको इस प्रकार धीरे धीरे घिसना चाहिए कि मसूढ़ोंको नुकसान न पहुंचे। यदि दांतोंकी बीमारी हो तो दांतुनकी कूंचीमें ही दंतमंजन लगाकर धीरे धीरे दांतोंको साफ करना चाहिए। दो छटांक खड़ी मिट्टी (चाक) में १ तोला फुला हुआ सुहागा और एक तोला फुली हुई फिटकिरी तथा एक तोला गेड़ू मिलाकर उत्तम दंतमंजन बनाया जा सकता है जिसके व्यवहारसे मसूढ़ोंमें खून आना, दांतोंका मैलापन, दर्द आदि दूर ·कर सदा मुंह साफ रहता है। नमकके महीन चूर्णमें थोड़ासा

सरसोंका तेल मिलाकर दांत साफ करना भी उत्तम और शास्त्र-सम्मत विधि है।

सुबह उठते ही दांत साफ करनेका सबसे बड़ा फायदा यह है कि निद्रावस्थामें जो जहर मुंह तथा गलेमें जमा हो जाता है वह साफ हो जाता है। डाक्टरोंकी तो यह भी सलाह है कि सोते समय भी ब्रससे दांतोंको खूब साफ कर लेना चाहिए जिससे अन्नके रेशे मसूढ़ोंमें रहकर सड़ने न पावें। हिन्दुस्तानमें जो खानेके बाद 'खरका' करनेकी प्रथा है वह इस बातसे पुष्ट होती है।

सारांश यह कि किसी प्रकार हो, दांतोंको खूब साफ रखना चाहिए। अंग्रेजोंके यहां कहावत मशहूर है Good teeth, good health अर्थात् जिनके दांत जितने अधिक साफ रहेंगे उनकी तन्दुरुस्ती भी उतनी ही अधिक अच्छी रहेगी।

गत महायुद्धमें जो सैनिक घायल हुआ करते थे उनमें अमेरिकन सैनिक सबसे जल्दी चंगे हो जाते थे। उनके घाव दूसरे देशोंके सैनिकोंकी अपेक्षा बहुत जल्द अच्छे हो जाते थे। इसका खास कारण दांतोंका साफ रहना ही सिद्ध हुआ था।

इसलिए स्वास्थ्यकी दृष्टिसे दांतोंका साफ रखना सबसे जरूरी काम है। मोतीकी तरह चमकते हुए दांतोंकी पंक्ति मनुष्य की कितनी शोभा बढ़ाती है इसका वर्णन कोई कवि ही कर सकता है।

कसरत

जिन्दगीके लिए जिस प्रकार भोजन करना जरूरी है ठीक उसी प्रकार तन्दुरुस्तीके लिए कसरत करना भी अनिवार्य है। जिस अंगसे जितना अधिक परिश्रम करनेका अभ्यास किया जायगा वह अंग उतना ही मजबूत और ताकतवर होगा। दाहिने हाथसे ज्यादा काम लेनेके कारण ही उसमें बायें हाथकी अपेक्षा ज्यादा शक्ति रहती है।

शारीरिक परिश्रमको ही 'कसरत' कहते हैं। पहलवान बनने के लिये ही नहीं बल्कि शरीरको नीरोग रखनेके लिए भी प्रतिदिन नियमित रूपसे कसरत करना नितान्त जरूरी काम है। घड़ीमें नियमित रूपसे चाभी देना जितना आवश्यक है उतना ही कसरत करना शरीरके लिये जरूरी है।

शरीरमें बल बढ़ानेके जितने उपाय हैं उनमें 'कसरत' सर्वश्रेष्ठ और तत्काल लाभ पहुंचानेवाला है। बढ़िया पौष्टिक पदार्थ या वृंहण-बाजीकरण दवा खाकर पहलवान बननेवाले आदमी कोई बिरले ही मिलेंगे, परन्तु कसरत करनेवाले पहलवान आपको अनेक मिलेंगे, चाहे वे चने ही क्यों न चबाते हों। कसरत न करके आलस्यमें बैठे बैठे यदि घी, दूध, मलाई आदि पौष्टिक पदार्थ खाये जायं तो जरूर ही मन्दाग्नि, धातुस्राव आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं—जैसा आजकलके हिन्दुस्थानी रईसोंमें प्रायः देखा जाता है। यही घी, दूध, मलाई आदि पौष्टिक पदार्थ यदि 'कसरत' के साथ साथ खाये जायँ तो उससे बल-वीर्य्य, कान्ति और

शक्ति बढ़ती है तथा शरीर निहायत बलवान और सुन्दर हो जाता है।

वाग्भट्टने लिखा है—कसरत करनेसे शरीर हलका रहता है, जो कुछ भी खाया जाय ठीकसे पच जाता है, काम करनेकी शक्ति बढ़ती है, शरीर सुन्दर और मजबूत हो जाता है, दोषोंका नाश हो जाता है और किसी रोगका भय नहीं रहता। इसलिए प्रत्येक समझदार आदमीको किसी न किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम जरूर करनी चाहिये। जो लोग दिमागी काम करते हैं उन्हें तो निश्चय ही कसरत करना चाहिए, नहीं तो जल्दी ही तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है।

ऊपर लिखा जा चुका है कि शरीरकी मेहनतको ही, कसरत कहते हैं। इस व्याख्याके अनुसार दण्ड करना, बैठक करना, मुग्दर घुमाना, कुश्ती लड़ना, जलमें तैरना, घोड़ेकी सवारी करना, दस-पांच मील पैदल चलना, दौड़ना, फुटबाल, हाकी, क्रिकेट आदि खेलोंका खेलना, डम्बेल, जिम्नाष्टिक आदि करना 'कसरत' कहलाते हैं। किसके लिये कैसी कसरत ठीक होगी यह निश्चित रूपसे बतलाना बड़ा कठिन काम है। विद्वानोंका यह अनुमान है कि दिमागी काम करनेवालोंके लिये टहलने रूपकी 'कसरत' ही सर्वश्रेष्ठ है। मेरा तो पूरा विश्वास है कि सामर्थ्यके अनुसार दंड बैठक नियमित रूपसे करनेवाला मनुष्य सदा नीरोग रहता है।

किसी भी प्रकारकी कसरत की जाय इस बातका पूरा ध्यान

रखना चाहिये कि जिस स्थानपर कसरत की जाती है वहां काफी तायदादमें शुद्ध हवाका प्रवेश हो। ऐसा नहीं होनेसे कसरतसे कोई लाभ होना तो दूर रहा और हानि पहुंचनेका डर रहता है। पायखानेसे निवृत्त होकर मुंह-हाथ धोकर शुद्ध हवामें कसरत करनी चाहिये। कसरत करते समय चित्तकी एकाग्रता तथा मनकी प्रसन्नता बहुत जरूरी है।

कसरतका निषेध

खानेके बाद, थके हुए शरीरसे और ज्वर आदि रोगावस्थामें कसरत करना मना है। राजयक्ष्मा तथा हृदय रोगमें घूमने फिरने या प्राणायामके सिवा और किसी प्रकारकी कसरत नहीं करनी चाहिये।

कसरत करनेके नियम

१—कसरत सदा खुले हुए सुन्दर स्थानमें करनी चाहिए। गन्दी दुर्गन्धयुक्त जगहमें भूलकर भी नहीं करनी चाहिए।

२—कसरत नियमित रूपसे करनी चाहिए। कभी करने और कभी नहीं करनेसे कोई लाभ नहीं होता।

३—कसरत करते-करते जब शरीरमें गर्मी आ जाय, पसीना चलने लगे तब उसपर ठण्ढी हवा न लगने देना चाहिए। गर्म शरीरको तुरत कपड़ेसे ढक लेना चाहिए। हवासे ही बचनेके लिये पहलवान लोग पसीना आ जाने पर शरीरमें मिट्टी लपेटते हैं।

४—कसरत करनेवालोंको ताकतवर चिकना पुष्टिकारक भोजन

करना चाहिये। ऐसा भोजन नहीं मिलनेपर भिगोया चना, नमक और अदरक मिलाकर खाना चाहिए।

—कसरत करते करते जब शरीर थक जाय और आराम करने की जरूरत मालूम पड़े तो बैठकर सुस्ताना ठीक नहीं—धीरे धीरे टहलना चाहिए।

—कसरतका अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। शुरूमें ही ज्यादे कसरत करना हानिकारक है।

—कई लोगोंके ऐसे विचार हैं कि कसरत करते करते जब सांस खूब जोरोंसे चलने लगे तब गरम गरम दूध पी जाना चाहिए, पर मेरे विचारमें यह हानिकारक है। कसरत करते करते कुछ खाते रहना भी ठीक नहीं। कसरतकी थकावट जब अच्छी तरह दूर हो जाय तभी कुछ खाना-पीना लाभदायक हो सकता है। खानेके बाद तो कसरत करना बिल्कुल निषिद्ध है।

८—कसरत करनेके नियमोंमें सबसे श्रेष्ठ और आवश्यक है ब्रह्मचर्यका पालन। बिना इसके कसरत करना रोगको घर बुलाना है।

अमीरी कसरत

'यद्यपि' अमीर शब्दके साथ 'कसरत' शब्दका मेल नहीं खाता, फिर भी ऐसे बाबू लोगोंकी इस देशमें कमी नहीं है जिनकी प्रकृति अक्सर ही अमीराना है। जिनका शरीर केवल दिमागी कामोंके कारण ऐसी अवस्थामें है कि वे दण्ड-बैठक आदि

रखना चाहिये कि जिस स्थानपर कसरत की जाती है वहां काफी तायदादमें शुद्ध हवाका प्रवेश हो। ऐसा नहीं होनेसे कसरतसे कोई लाभ होना तो दूर रहा और हानि पहुंचनेका डर रहता है। पायखानेसे निवृत्त होकर मुंह-हाथ धोकर शुद्ध हवामें कसरत करनी चाहिये। कसरत करते समय चित्तकी एकाग्रता तथा मनकी प्रसन्नता बहुत जरूरी है।

कसरतका निषेध

खानेके बाद, थके हुए शरीरसे और ज्वर आदि रोगावस्थामें कसरत करना मना है। राजयक्ष्मा तथा हृदय रोगमें घूमने फिरने या प्राणायामके सिवा और किसी प्रकारकी कसरत नहीं करनी चाहिये।

कसरत करनेके नियम

१—कसरत सदा खुले हुए सुन्दर स्थानमें करनी चाहिए। गन्दी दुर्गन्धयुक्त जगहमें भूलकर भी नहीं करनी चाहिए।

२---कसरत नियमित रूपसे करनी चाहिए। कभी करने और कभी नहीं करनेसे कोई लाभ नहीं होता।

३---कसरत करते-करते जब शरीरमें गर्मी आ जाय, पसीना चलने लगे तब उसपर ठण्ढी हवा न लगने देना चाहिए। गर्म शरीरको तुरत कपड़ेसे ढक लेना चाहिए। हवासे ही बचनेके लिये पहलवान लोग पसीना आ जाने पर शरीरमें मिट्टी लपेटते हैं।

४—कसरत करनेवालोंको ताकतवर चिकना पुष्टिकारक भोजन

करना चाहिये। ऐसा भोजन नहीं मिलनेपर भिगोया चना, नमक और अदरक मिलाकर खाना चाहिए।

—कसरत करते करते जब शरीर थक जाय और आराम करने की जरूरत मालूम पड़े तो बैठकर सुस्ताना ठीक नहीं—धीरे धीरे टहलना चाहिए।

—कसरतका अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। शुरूमें ही ज्यादे कसरत करना हानिकारक है।

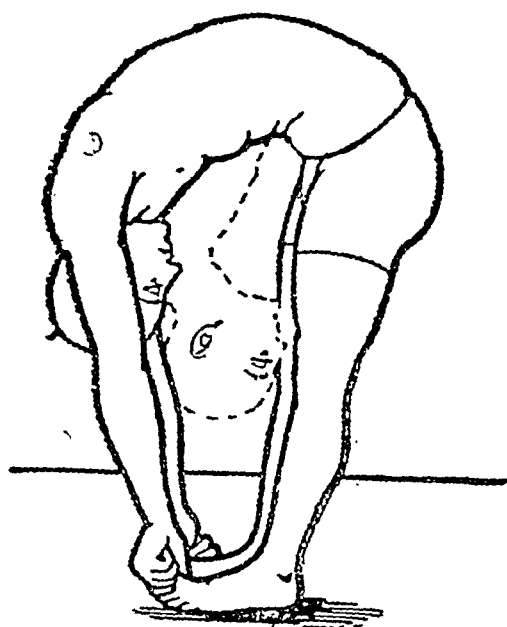
७—कई लोगोंके ऐसे विचार हैं कि कसरत करते करते जब सांस खूब जोरोंसे चलने लगे तब गरम गरम दूध पी जाना चाहिए, पर मेरे विचारमें यह हानिकारक है। कसरत करते करते कुछ खाते रहना भी ठीक नहीं। कसरतकी थकावट जब अच्छी तरह दूर हो जाय तभी कुछ खाना-पीना लाभदायक हो सकता है। खानेके बाद तो कसरत करना बिल्कुल निषिद्ध है।

८—कसरत करनेके नियमोंमें सबसे श्रेष्ठ और आवश्यक है ब्रह्मचर्यका पालन। बिना इसके कसरत करना रोगको घर बुलाना है।

अमीरी कसरत

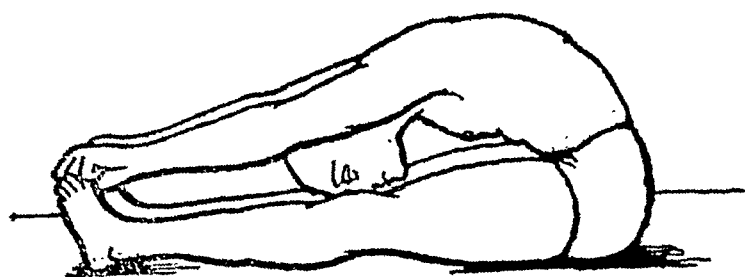
'यद्यपि' अमीर शब्दके साथ 'कसरत' शब्दका मेल नहीं खाता, फिर भी ऐसे बाबु लोगोंकी इस देशमें कमी नहीं है जिनकी प्रकृति जन्मसे ही अमीराना है, जिनका शरीर केवल दिमागी कामोंके कारण ऐसी अवस्थामें है कि वे दण्ड-बैठक आदि

कड़ी कसरत कर नहीं सकते, करनेसे उल्टा नुकसान होता है। ऐसी अवस्थामें नीचे बतलाये हुए 'आसन' नामकी कसरतों का करना बड़ा ही अच्छा है। इन आसनोंको एक या आधा घण्टा नियमित रूपसे प्रतिदिन किया जाय तो तन्दुरुस्तीको बड़ा लाभ पहुंचता है।

आसन और उनकी विधि

पहले खड़े हो जाइये, फि धीरे धीरे दोनों हाथों नीचे करके दोनों पांवो अंगूठे पकड़ लीजिए। ज इसका अभ्यास हो जा तब अपनी नाक घुटनों त ले जाइए या मस्तक दो घुटनोंके नीचे रखिए देखिए। (चित्र नम्बर १

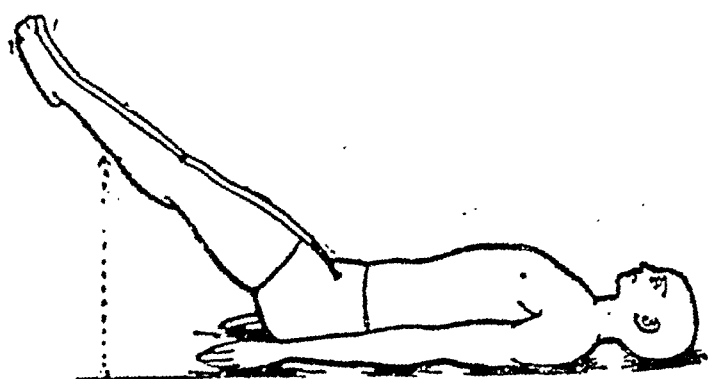
चित्र न०१, १ पाद हस्तासन

प्रतिदिन १० मिनट इस कसरतको करनेसे पेटमें वायु जमनेकी शिकायत दूर होती है, यकृत (लीवर) का काम ठीक होता है, मन्दाग्नि दूर होती है, कब्जियतका दोष मिट जाता और पाचन क्रिया ठीकसे होती रहती है।

पश्चिमोत्तानासन

चित्र नं० २

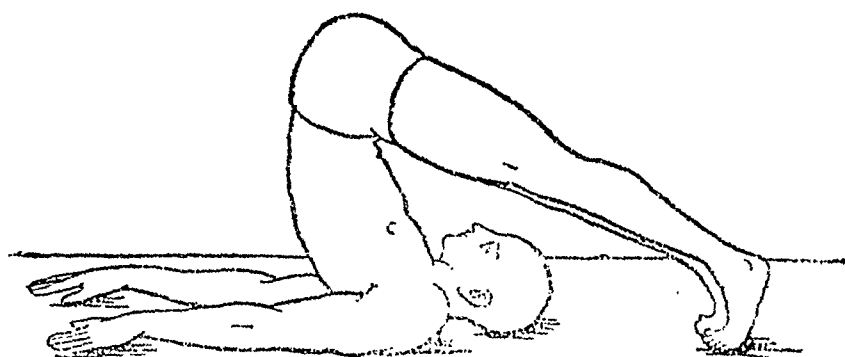
जमीनपर बैठकर पांवोंको आगे फैलाइए। फिर दोनो हाथोंसे दोनों पावोंके अंगूठेको पकड़ लीजिए। इसका अभ्यास ठीक हो जानेपर सिरको धीरे धीरे झुकाते जाइए और दोनों घुटनोंके बीच तक ले जाइए। पैर बराबर सीधा रहना चाहिए। (देखिए चित्र नं० २)

इस आसनका यकृत (लीवर) पर बड़ा ही अच्छा प्रभाव पड़ता है, बवासीरको बहुत फायदा पहुंचाता है और मन्दाग्नि, अजीर्ण, वायुका पेटमें जमा हो जानेकी शिकायतोंको दूर करता है। उक्त कई रोगोंपर मैंने इसका स्वयं अनुभव प्राप्त किया है। एक योगाभ्यासी सज्जनने तो मुझे बतलाया था कि इसके अभ्यास से मनुष्य "उर्द्ध रेत" हो जाता है। हमारे पूर्वजोंने इस अवस्थाको बहुत उत्तम कहा है। इसमें शुक्र (वीर्य) का प्रवाह जो जननेन्द्रिय की ओर रहता है वह सिरकी तरफ हो जाता है, जिससे ब्रह्मचर्य का पालन अनायास ही होता है।

उत्तानपादासन

चित्र नं० ३

सब स्नायुओंको ढीले करके जमीनपर लेट जाइए। पांव दोनों खूब सीधा रखिए और उन्हें धीरे २ ऊपरकी ओर उठाइए। जितनी मन्द गतिसे पावोंको ऊपरउठावेंगे उतना ही अच्छा फल होगा। पांवोंको धीरे-धीरे उठानेसे आंतोंपर जोर पड़ता है। जिससे उनके सभी दोष दूर होकर काम ठीक-ठीक होने लगता है। जमीनसे एक हाथ ऊपर जब पांव आ जावे तब वहां पर अपनी शक्तिके अनुसार थोड़ी देर तक उसे स्थिर रखिये। फिर बहुत धीरे-धीरे पांवोंको जमीनपर ले आइये। (देखिये चित्र नं० ३)

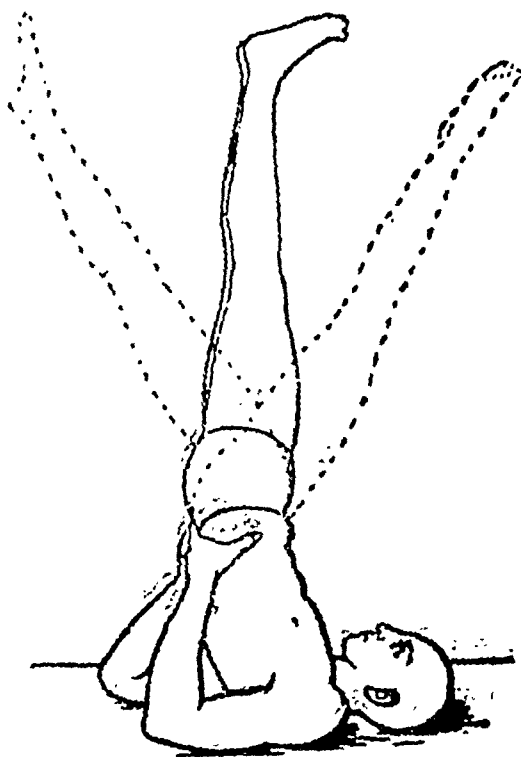
इस आसनसे पेटकी आंतोंको बहुत शक्ति मिलती है, कब्जियत, बदहजमी आदि पेटके रोग दूर होते हैं और खूब भूख लगती है।

सर्वांगासन

चित्र नं० ४

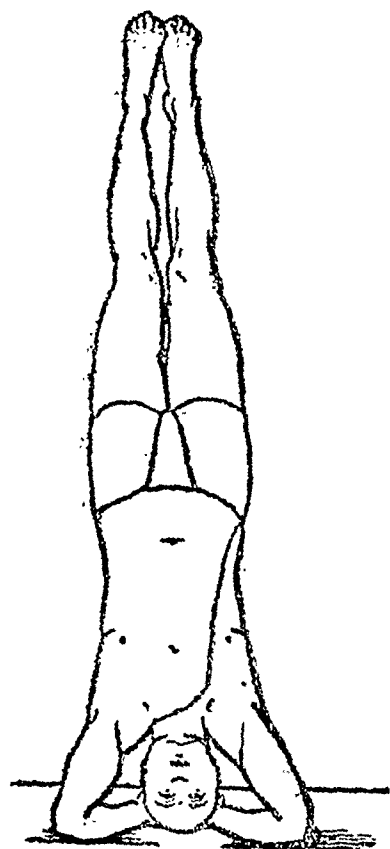
जमीन पर लेट जाइये। दोनो पावोंको उठाकर अपने पीछे सिरके पास जमीनपर लगाइये। पावोंके अंगूठे और अंगुलियां ही जमीनको छूएं। शेष भाग सीधा रहना चाहिये। हाथोंको जमीनपर रखिये या सहारेके लिये कमरपर रखिये। शुरूमें सहारा देना अच्छा होता है। (देखिये चित्र नं० ४)

यदि दस मिनट तक इसका अभ्यास किया जाय तो विलक्षण फल देखने में आता है। इससे तिल्ली और जिगर ठीक होते हैं और भूख खूब लगती है।

ऊर्ध्वसर्वांगासन

नीचे जमीनपर लेट कर दोनों पांवोंको जोड़ कर ऊंचा करना चाहिये। चूतड़को जमीनमें ही जमाए रखना चाहिये। फिर अभ्यास करते-करते कंधा और माथेके सहारे समस्त शरीर को तानकर खड़ा कर देना चाहिये। शक्तिके अनुसार ऊपर रखकर फिर पावोंको जमीनमें गिरा देना चाहिये। देखिये (चित्र नं० ५) इसके लाभ शीर्षासनको समान ही होते हैं जो आगे लिखे गये हैं।

चित्र नं० ५

शीर्षासन

इस आसनमें सिरके बल खड़ा होना पड़ता है इसलिये सिर के नीचे नर्म गद्दीदार कोई चीज रखनी चाहिये। सख्त जमीनमें सिर रखनेसे दिमागपर बुरा असर पड़नेका भय रहता है। शुरूमें इस आसनको किसी दीवारका सहारा लेकर करना चाहिये। साथ ही एक सहायकका भी पासमें रहना जरूरी है जो गिरनेसे रोकनेके लये हमेशा सतर्क रहे। पीछे अभ्यास हो जानेपर न दीवारका सहारा लेना पड़ेगा न किसी सहायककी ही आवश्यक्ता होगी। पहले सिरको गद्दी पर अच्छी तरह टेककर दोनों हाथोंको दोनों तरफ जमीनमें या मिला कर सिरके आगे स्थिर कर लेना चाहिये। फिर दोनों पांवोंको ऊपरकी ओर फेंककर दीवारसे लगा देना चाहिये। धीरे-धीरे दीवारका सहारा छोड़ देनेका अभ्यास करना चाहिये।

चित्र नं० ६

यह आसन सभी आसनोंमें श्रेष्ठ है। मेरा निजका

अनुभव है कि इस आसनका तन्दुरुस्तीपर बड़ा आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है। शरीरमें खूनका दौरा स्वाभाविक रीतिसे ऊपरसे नीचेकी ओर होता रहता है, किन्तु शीर्षासनसे खूनकी इस प्राकृतिक गतिमें परिवर्तन हो जाता है। वह नीचेसे ऊपरकी ओर अर्थात् पैरोंसे मस्तककी ओर प्रवाहित होता है। इस क्रियासे खूनके सभी विकार दूर होकर वह निर्मल हो जाता है। इस आसनसे खूनका रोग बहुत जल्द आराम होता है। स्वप्नदोषकी शिकायत दूर करनेका तो इससे अच्छा उपाय हमें कोई नजर ही नहीं आया। इसके कुछ ही दिनके अभ्याससे भूख बढ़ने लगती है, दस्त साफ होने लगता है, नेत्रकी ज्योति बढ़ने लगती है, शरीरमें फूर्ति आती है और गयी हुई तन्दुरुस्ती वापस आ जाती है। यह आसन ५ मिनटसे लेकर आधा घण्टा तक किया जा सकता है। जितनी देरतक यह आसन किया जायगा उतना ही अधिक फायदा होगा।

आसनोंके कर चुकनेपर कुछ ताजी पौष्टिक चीज खाना बड़ा लाभदायक होता है।

तेल मालिश करना

आजकलके अंग्रेजी शिक्षा प्राप्त बहुतसे विद्वान लोग तेल मालिशको बुरा बतलाते हैं। वे यह दलील पेश करते हैं कि तेल मालिश करनेसे रोम-कूप (बालोंके छेद) बन्द हो जाते हैं, जिससे स्वाभाविक रूपसे निकलनेवाला शरीरका मल निकलने नहीं पाता और इस कारण तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। परीक्षा द्वारा यह हो चुका है कि इस युक्तिमें कोई सार नहीं है। यह सिर्फ

अंग्रेजोंकी नकल है जो वर्फीले स्थानोंमें रहनेके कारण तेल मालिश की उपयोगिताको नहीं जानते।

सारङ्गधर संहितामें लिखा है——"जैसे वृक्षकी जड़में पानी देनेसे उसके डाली पत्ते खूब फैलते और बढ़ते हैं तथा वृक्ष पुष्ट होता है उसी प्रकार तेल मालिससे रस, रक्त, मांस आदि धातुओंकी वृद्धि होकर मनुष्यका शरीर पुष्ट और सुन्दर होता है।"

तेल मालिश या तो स्वयम् करना चाहिये या किसी ऐसे आदमीसे कराना चाहिये जो इस कामको भलीभांति जानता हो, नहीं तो बालोंके टूटनेसे बालतोड़ फुसियोंके मारे नाकोंमें दम आजा-यगाजाड़ेके दिनोंमें सरसोंका तेल और दूसरी मौसममें तिलका तेल मालिशके काममें लाना चाहिये। जाड़ेके दिनोंमें नियमित रूपसे दो तीन महीने मालिश कराकर परीक्षा करनेसे पता लग जायगा कि इससे शरीर कितना तैयार हो जाता है। इसकी गिनती भी 'अमीरी कसरत' में ही की जानी चाहिये। लोमकूप द्वारा शरीरमें तेल प्रवेश कर सके इसलिये हथेलीकी सहायतासे खूब तेजी के साथ मालिश करना चाहिये। हथेली जब गर्म हो जाय तब समझना चाहिये कि मालिश ठीकसे हो रहा है। पैरके तलवोंमें खूब अच्छी तरह मालिश कराना चाहिये।

तेल मालिश करनेके थोड़ी देर बाद साबुनसे खूब मल-मलकर नहाना चाहिये और शरीरको खादीके मोटे तौलियसे [illegible] तरह पोंछ देना चाहिये जिससे शरीर पर तेल जमा

नहीं तो बाहरकी धूल-मिट्टी आदि उड़कर चमड़ेपर बैठ जायंगे और बालोंके छेदों को सचमुच ही बन्द कर देंगे।

स्नान

तन्दुरुस्तीके लिये स्नान करनेकी विधि बड़े महत्वकी है जर्मनीके डाक्टर लुइकुनी ता स्नानकी क्रियासे ही मनुष्यके सभ रोग अच्छे करते थे। उनकी 'जल-चिकित्सा'का नाम सभी शिक्षि लोग जानते हैं। वास्तवमें अगर विचारकर देखा जाय तो स्ना करना स्वास्थ्यके लिये सबसे जरूरी काम है। यही कारण है कि धर्मशास्त्रमें ऋषियोंने बिना नहाए किसी भी पवित्र कामके करने—यहां तक कि भोजन करने—का भी निषेध किया है धर्म्माधर्मका विचार रखनेवाले या धर्मसे डरनेवाले व्यक्ति नहानेकी रस्म तो जरूर अदा कर लेते हैं पर इसके लाभ हानिक ज्ञान न रहनेके कारण नहाने तथा खानेमें इतनी शीघ्रता कर हैं कि उसका उलटा फल होता है।

शरीर स्वभावसे ही अपने भीतरके मलको सदा बाहर निक लता रहता है। जिस प्रकार गुदाके द्वारा मल, मुत्रेन्द्रियके द्वा पेशाब, सांसके द्वारा खूनके खराब गैस निकलते रहते हैं उ प्रकार असंख्य बालके छेदोंसे पसीना आदि शरीरके मल नि कर चमड़ेपर जमा होते रहते हैं। पसीना खूनके विकार भाफ है। शारीरिक परिश्रम करनेपर या गर्मीके मौसममें इतना ज्यादे निकलता है जिसे मनुष्य स्पष्ट देख सकता है; यह भाफके रूपमें सदा ही निकलता रहता

शरीरसे निकला हुआ मल चमड़ेपर जमा हो जाता है इसका सबसे बड़ा प्रमाण यह है कि शरीरसे छूनेवाले कपड़े बहुत जल्दी मैले हो जाते और दुर्गन्ध करने लगते हैं। इसके अलावे बाहरके धूले वगैरह भी कुछ न कुछ उड़-उड़कर चमड़ेपर पड़ते ही रहते है। इसलिये शरीरको यदि ठीकसे न धोया जाय तो चमड़े परके बैठे हुए मैल थोड़े ही समयमें एक पतलीसी झिल्लीके रूपमें हो जाता है और बालोंके छेदों (लोमकूप) को बन्द कर देता है जिससे शरीरके भीतरका मल बाहर निकलने नहीं पाता है और नाना प्रकारकी बीमारियां उत्पन्न होने लगती हैं।

हम भारतवर्ष जैसे गर्म देशवासियोंके लिये ठण्डा पानीसे ही स्नान करना विशेष लाभदायक है। बहुत मजबूर रहनेपर ही गर्म पानीका प्रयोग करना चाहिये। सिर पर तो हर हालतमें ठण्डा ही पानी देना चाहिये। महर्षि वाग्भट्टने स्पष्ट बतलाया है कि "गर्म पानीसे सिर धोनेपर नेत्रोंकी ज्योति कम हो जाती है, बाल कमज़ोर हो जाते हैं और दिमागको बहुत नुकसान पहुंचता है। शीतल जलकी उपयोगिता यूरोप जैसे शर्द स्थानके रहनेवाले डाक्टरोंने भी स्वीकार की है। डाक्टर निकोलस लिखता है;—

"ठंडे पानीसे मत डरो। मैंने ठण्डी हवा लगनेसे लोगोंको बीमार होते देखा है, परन्तु ठण्डे पानीसे नहानेपर किसीको बीमार होते नहीं देखा। मैं ४० वर्षोंसे बराबर ठण्डे जलसे स्नान किया करता हूं। जब हवाकी शर्दी थर्मामीटर (गर्मी मापने वाला यन्त्र) में शून्य डिग्रीसे भी १० डिग्री नीचे हो गया था और पानीका प

एक बूंद फर्श पर पड़ते ही जमकर बर्फ हो जाता था उस समय भी मैंने ठण्डे पानीसे स्नान किया है। ठण्डे पानीके स्नानसे मुझे तो सदा बल और आरोग्यता ही प्राप्त हुए हैं।"

जब यूरोप और अमेरिका जैसे शीतल मुल्कोंके रहनेवाले शीतल जलसे नहानेको इतना लाभदायक समझते हैं तब तो भारत जैसे गर्म जल-वायुके देशोंमें ठण्डे जलसे नहानेके लाभको सभी सहजमें ही समझ सकते हैं।

स्नान करते समय साबुन और दो तौलिये पास रखने चाहिये। यदि तौलिए न हों तो खद्दरके मोटे टुकड़े भी काममें लाए जा सकते हैं। पहले शरीर भिगोकर खूब साबुन मलना चाहिये। फिर तौलिएको भिगोकर उसे निचोड़ लेना चाहिये और उस तौलिएसे सभी अंगोंके चमड़ेको धीरे-धीरे रगड़कर खूब साफ करना चाहिये। इसके बाद शरीरको काफी पानीसे खूब धो डालना चाहिये। इस प्रकार स्नान कर चुकनेके बाद सूखे तौलियेसे देहको भली प्रकार पोंछकर खूब साफ स्वदेशी कपड़े पहनने चाहिये। ऐसा करनेसे आप स्वयम् देखेंगे कि चित्त कितना प्रसन्न हो जाता है। स्नान करनेके बाद मैले कपड़े पहननेवालोंको स्नान करनेका क्या आनन्द मिल सकता है?

बीमारीकी अवस्थामें स्नान करने केलिये आवश्यकतानुसार गर्म या ठंडे पानीसे तौलियेको भिगोकर उसे निचोड़कर उसीसे शरीरको रगड़कर अच्छी तरह साफ कर देना चाहिये। यह काम बन्द ... ही करना ठीक होगा। स्नानकी इस प्रकारकी क्रियाएं

बुखारके बीमारोंको बहुत लाभ पहुंचते देखा गया है।

बहती हुई नदीमें या स्वच्छ जलवाले तालाबमें स्नान करना सर्वोत्तम समझा जाता है। कुएंके स्वच्छ जलमें नहाना भी अच्छा है। नदी या तालाबमें स्नान करनेवालोंको तैरनेका भी अभ्यास अवश्य करना चाहिये। बहुतसे डाक्टरोंका तो कहना है कि swimmiming is the best exercise अर्थात् तैरना सभी कसरतोंमें उत्तम है। मैं तो अपने तजुर्बेसे यह कहने का साहस कर सकता हूं कि तैरनेके व्यायामका सुन्दर प्रभाव शरीर पर वहुत जल्दी पड़ता है। यदि किसीको सुन्दर बनकर शरीर को खूबसूरत बनाना हो तो इसके समान अच्छा काम है। खूबसूरती बढ़ानेवाली दवाओंके लिए बाजारोंमें भटकनेवाले नौजवानोंको इसका अभ्यास करके देखना चाहिये। हाँ, तो हमारे कहनेका मतलब यह था कि नदी या तालाबमें स्नान करनेसे 'एक पंथ दो काज' हो जाता है। यानी स्नानके नहाना और कसरतका कसरत। इसलिये जिनके पास नदी या तालाब हो उन्हें तो कभी इस कुदरती मौकेसे लाभ उठानेसे अपनेको वंचित न रखना चाहिये।

बहुतसे आदमी स्नान करनेके बाद कसरत किया करते हैं। यद्यपि इसमें कोई दोष नहीं है तथापि हमारे विचारमें कसरत करनेके एक घंटा बादमें स्नान करना सर्वोत्तम है। स्नान करनेके बाद तो प्रत्येक मनुष्यका यह कर्त्तव्य है कि वह कम सेकम एक घंटा प्रतिदिन ईश्वरोपासनामें लगावे।

दुःखका विषय है कि सांसारिक सुख सम्पत्तिके प्राप्तिके लिए तो दिन-रात एड़ी चोटीका पसीना एक किया जाय और परमात्मा का चिन्तन करनेके समय यह बहाना लगाया जाय कि—"समय नहीं मिलता है"। लोक-परलोक दोनों में सुख और शान्ति चाहनेवाले लोगोंको जीवनके इस सर्व-प्रधान कार्य्य की ओर अवश्य ध्यान रखना चाहिये।

स्नान करनेके बाद खूब स्वच्छ स्थान पर जहां शोरगुल न हो एक पवित्र आसनपर पद्मासन लगाकर बैठ जाना चाहिये और एकाग्र-चित्त होकर प्राणायाम करना चाहिये। प्राणायाम करनेके समय केवल ईश्वरकी तरफ ही ध्यान रखना चाहिये मुंहको अच्छी तरह बन्द करके नाकसे धीरे-धीरे वायुको खींचना चाहिये। इस क्रियाको शास्त्रोंमें 'कुम्भक' और अंग्रेजी inhailing कहते हैं। उसके बाद जितनी देर उस हवाको आप भीतर रोक कर रख सकें रखें। इसे शास्त्रोंमें 'पूरक' कहते हैं। इसके बाद धीरे-धीरे फिर हवाको नाकके ही मार्गसे बाहर निकाल देना चाहिये। इस क्रियाको रेचक या exhailing कहते हैं। इस प्रकार तीन बारसे लेकर सात बार तक करना चाहिये।

मनुष्यको दुःखोंके गढ़ेमें डालनेवाली चीज इन्द्रियोंकी विषय-वासना है। यही विषय-वासना रूपी काल मनुष्यके शारीरिक तथा मानसिक तन्दुरुस्तीको निगल जाता है। एक वासनाको करते करते दूसरीका प्रवेश मनमें हो जाता है। इसकी कोई

हद्द नहीं। इसलिये बुद्धिमान लोगोंको इससे बचना चाहिये। शास्त्रोंमें कहा भी है:—

"नजातु कामः कामानां, उपभोगेन साम्यति,
हविषा कृष्णवर्तेव; भूएवाभिवर्द्धते।"

इस व्याख्याका अभिप्राय यह है कि प्राणायामकी नियमितक्रिया से मनुष्यको विषय-वासनासे वचनेमें बड़ी सहायता मिलती है।

प्राणायाम तथा ईश्वरकी उपासना करनेवालोंके पास रोग फटकने भी नहीं पाते और उनके चेहरेपर एक ऐसा तेज रहता है जिसे देखकर मनुष्य हठात् उसकी ओर आकर्षित हो जाता है। उसके ऊपर सभोंकी श्रद्धा उत्पन्न हो जाती है। मनुष्य जीवनका यही सबसे उत्तम और श्रेष्ठ सुख तथा सच्चा आनन्द है। इसीको स्वर्गीय विभूति या सुख कहते हैं।

भोजन

प्राणिमात्रकेलिये तीन भोजन प्रधान हैं। वायु,जल और खुराक।

वायु

उक्त तीन प्रकारके भोजनोंमें वायु सबसे श्रेष्ठ है जिसके बिना मनुष्य एक सांस भी नहीं जी सकता। वायुमें एक विशेष प्रकारका पदार्थ होता है जिसे प्राणवायु ही कहना ठीक है। अंग्रेजीमें उसे आक्सिजन कहते हैं।

जहांका स्थान ज्यादे गन्दा हो, चीजें बहुत सड़ती हों, आदमियोंका कोलाहल अधिक रहता हो, धुआं या धूलके कन उड़ते हों— ऐसे स्थानोंमें वायुका प्रवाह होनेपर भी उसमें आक्सिजन

(प्राणवायु) वहुत कम परिमाणमें रहता है। इसो प्रकार विजली के पंखेसे भी वायु तो वहुत पैदा होतो है, परन्तु उसमें प्राणवायु का वहुत कम भाग रहता है। शुद्ध प्राकृतिक हवामें ही यह प्राण-वायु उचित तायदादमें रहता है। जिस हवामें आक्सिजन नहीं रहता उसीको दूपित हवा कहते हैं। हवा जव अपनी प्राकृतिक अवस्थामें रहती है तव उसमें किसी प्रकारका गन्ध नहीं रहता। जव हवामें किसी प्रकारका गन्ध अनुभव हो तव समझ लेना चाहिये कि हवा अपनी स्वाभाविक अवस्थामें नहीं है। सुगन्ध-मिली हुई हवा शरीरको कोई हानि नहीं पहुंचाती, परन्तु दुर्गन्ध-युक्त हवा वहुत जल्द तन्दुरुस्तीको खराव कर देती है। कलकत्ता, वम्वई आदि जैसे वड़े-वड़े शहरके रहनेवालोंको ऐसी दूषित हवा का अच्छा ज्ञान रहता है। इस प्रकारकी हवाको प्राणवायुसे रहित ही समझना चाहिये। ऐसो हवाका सांस लेनेमें मनुष्यको तकलीफ भी होती है।

वड़े शहरोंको छोड़कर जव आप देहातमें जाते हैं तो वहांकी शुद्ध हवामें सांस लेनेसे एक प्रकारका अपूर्व आनन्द मिलता है—मन खिल उठता है, आत्मा प्रसन्न हो जाती है। शहर और ग्रामों की हवाका यह भेद ही प्राणवायुकी शक्तिका पक्का प्रमाण है। एक छोटेसे वन्द कमरेमें पांच सात आदमियोंके संग सोकर उठनेपर आप देखेंगे कि शरीर शिथिल हो गया है और वहुत कम-जोर मालूम पड़ता है। फिर आप एक खुले हुये हवादार कमरेमें सोकर देखिये! उठनेपर शरीरमें एक नया उत्साह और फूर्ति

मालूम पड़ेगी। इससे भी हवाकी शुद्धता और अशुद्धताका ज्ञान अच्छी तरह हो जाता है। जो लोग बड़े-बड़े शहरोंमें रहते हैं उनके चेहरेपर एक प्रकारकी सफेदी सी रहती है जो अशुद्ध हवाके सेवनका ही कुफल रहता है। जिस खूनके खराब भागको शुद्ध हवाके द्वारा शरीरसे निकल जाना चाहिये था वह खूनके भीतर ही रह जाता है जिस कारण शरीर सफेद दिखने लग जाता है।

शरीरका प्रधान तत्व खून ही है। यह शरीरमें एक मिनटके अन्दर सैकड़ों चक्कर लगाया करता है। इसका प्रधान केन्द्र फेफड़ा है। खून जब सारे शरीरका चक्कर लगाकर फेफड़ेमें लौटता है तब उसमें बहुत सा मैल जमा हो जाता है। वह मैल या दोष सांसके द्वारा भीतर गए हुये प्राणवायुसे ही शुद्ध होता है। प्राणवायु द्वारा दूषित रक्त शुद्ध होकर फिर शरीरमें चक्कर लगाने चला जाता है। यह कार्य्य नियमित रूपसे रातदिन प्रतिक्षण हुआ करता है। जब सांसकी हवा बाहरकी तरफ फेंकी जाती है तब उसमें खूनके दूषित अंश मिले रहते हैं इसलिये यह सांस बहुत जहरीला होता है। यदि वह हवा ठीक जिस रूपमें सांससे निकलती है उसी रूपमें दूसरे मनुष्यके शरीरमें पहुंचा दी जाय तो निःसन्देह जहरका काम कर दिखावे। समाचारपत्रों में ऐसे समाचार बराबर छपते रहते हैं कि अमुक शहरमें जाड़ेके कारण बन्द कमरेमें सोए हुये इतने आदमी दम घुटकर मर गये। यह प्राणवायुके अभावसे ही मरते हैं। जांच करनेपर आपको स्वयं इसका तजुरबा हो सकता है।

उपर्युक्त बातोंपर ख्याल करते हुये हवापर निरन्तर ध्यान रखना चाहिये, क्योंकि सदा तन्दुरुस्त रहकर दीर्घ जीवन प्रदान करनेवाला मनुष्यका प्रधान खुराक यही है। महात्मा गांधीने एक जगह लिखा है "यदि भोजनकी चीजोंमें टट्टी मिला दी जाय तो लोग घृणासे उधर देखते भी नहीं, परन्तु कितने आश्चर्य की बात है कि गन्दी जगहमें सांस लेनेसे लोगोंको घृणा नहीं होती जहांकी हवामें गन्दीसे गन्दी चीजोंका भाग बड़े तायदादमें मिला रहता है।"

मेशीनरीकी तरक्कीने तो मनुष्यके इस खुराकको और भी गन्दा बना दिया है। बड़े-बड़े कल-कारखानोंमें लाखोंकी संख्या में मनुष्य काम करते हैं और उनके रहनेकी ऐसी दुर्व्यवस्था रहती है कि वे प्राणवायुके अभावसे अकालमें ही कालके गालमें चले जाते हैं। मोटरें क्या कम हवाको दूषित करती हैं? सारांश यह कि नयी सभ्यतामें इन सब चीजोंके आविष्कारके साथ ही साथ नये-नये रोगोंका भी खूब आविष्कार हुआ है। यदि यह कहें कि मनुष्यका स्वाभाविक जीवन ही मशीन हो गया है तो कोई अत्युक्ति नहीं। लेकिन ईश्वरकी सृष्टिमें ऐसी अप्राकृतिक अवस्था बहुत दिनों तक नहीं चल सकती, इसलिये वह समय जल्द ही आनेवाला है जब मनुष्यके असली सुखोंकी सृष्टि होगी और ये विलास सामग्रीको पैदा करनेवाली तथा मनुष्यजीवन की उपयोगिताको नष्ट करनेवाली मशीनें सदाके लिये नष्ट हो जायंगी।

पानी

मनुष्यका दूसरा प्रधान भोजन पानी है। अन्नके बिना तो कुछ दिनों तक मनुष्य जी सकता है पर पानीके बिना बहुत जल्दी मृत्यु हो जाती है। बहुतसे लोग कई बीमारियोंमें रोगीको पानी पिलाना बन्द कर देते हैं। खासकर देहातमें तो प्रायः यह देखा गया है कि बुखारके रोगियोंको पानी पिलाते ही नहीं और यदि पिलाते भी हैं तो बहुत थोड़ा। ऐसा करना बड़ा ही हानिकारक है। बुखारके रोगियोंको तो खूब पानी पिलाना चाहिये; क्योंकि ज्यादा पानी पीनेसे पेशाब खूब उतरता है, जिससे बुखारके जहर निकलकर शीघ्र शरीर की गर्मी कम होजाती है। पानी कब कितना पीना चाहिए इसका कोई हिसाब तो नहीं है, परंतु जब प्यास लगे तभी इच्छाभर पानी पीना चाहिये। ज्यादे प्यासका लगना, कंठका सूखना आदि लक्षण भोजन अच्छी तरह न पचनेके हैं। ऐसी अवस्थामें ज्यादे पानी पीना अच्छा नहीं। थोड़ा करके पीना चाहिये।

जहां तक हो सके पानी ताज़ा ही पीना चाहिये। पीनेके पानीमें सबसे उत्तम झरने का जल है, उसके बाद तालाब या बहती नदी का और आखिरी दर्जा कुए के जल का है। कभी-कभी तालाबोंमें गांवके लोगोंकी असावधानीसे कीड़े पड़ जाते हैं और नदियोंका जल शहरके गन्दे नालोंसे खराब हो जाता है। ऐसी अवस्थामें वहांका जल पीना अच्छा नहीं।

भारतवर्षके अधिकांश भागमें साधारणतया लोग कुए का ही जल व्यवहार करते हैं। कुआं जितना गहरा होगा उसका

जल उतनाही उत्तम, स्वच्छ और स्वास्थ्यकारक होगा। पुराने कुओंमें कबूतर आदि पक्षी निवास करके उसके जल को गन्दा कर देते हैं। उसका जल पीना ठीक नहीं। कुएंके पास पाखाना घर भी नहीं बनवाना चाहिये। कुएंके आसपास की जमीन को इस प्रकार बांध देना चाहिये जिसमें जल जमा होने नहीं पावे। अक्सर ऐसा देखा गया है कि कुएंकी परिधिमें खराब जल जमा होता रहता है और सड़ जाता है और वही परिधिके भर जाने पर फिर कुएंके भीतर चला जाता है। ऐसे कुएं का जल पीनेवाले सभी बीमार हो जाते हैं।

सुश्रुत संहितामें पीनेके लिए वर्षाके जलको सर्वोत्तम बतलाया है, पर यह पानी जब ऊपर ही ऊपर ले लिया जाय तब; नहीं तो जमीन पर गिरनेके साथ उसकी सारी खूबी जाती रहती है। लेकिन पीनेके जलके लिए ऐसा झंझट उठाना सर्वसाधारणके सामर्थ्यके बाहरकी बात है और फिर वर्षाका जल बराबर मिलता भी तो नहीं। वर्षाका पानी जिस जमीनपर गिरता है वहां की जमीनकी अवस्थाके अनुसार ही वह भी अच्छा या बुरा हो जाता है। बहुतसे विद्वानोंका यह भी सलाह है कि पानीको औटाकर और ठंडा करके पीना बहुत लाभदायक है। परन्तु विज्ञान तो यही सिद्ध करता है कि औटानेसे जलकी पोषणशक्ति नष्ट हो जाती है, जल स्वादहीन हो जाता है और उसके सभी प्राकृतिक गुण जाते रहते हैं। हां, जिस देशका जल स्वभावसे ही [illegible] हो वहांके लोगोंको तो अवश्य ही औटाकर पीना चाहिये

जहां हैजा, प्लेग, पेचिश, आंतज्वर आदि संक्रामक रोग फैला हो वहांके लोगोंको भी औंटाकर ही पानी पीना चाहिये। इसके अतिरिक्त जहांके तालाब, नदी तथा कुंए का जल गन्दा हो गया हो और उस जलको ही लाचारीवश पीना पड़ता हो वहां भी उस जलको फिटकिरी डालकर औंटाकर ही पीना चाहिये। औंटे हुए जलको दो बार छान लेने पर पीनेके काममें लाना चाहिये। फिल्टर द्वारा साफ किया हुआ जल भी बड़ा उत्तम होता है। साधारणतया फिल्टर बनानेकी यह विधि है:—

लकड़ीकी एक ऊंची तिपाई बना लेनी चाहिये और उसपर चार घड़े रखने चाहिये। सबसे ऊपरवाले घड़ेमें पानी, उसके नीचे वाले घड़ेमें कोयला, उसके नीचे पत्थरीली रेत (बालू) और सब से नीचे एक खाली घड़ा रखना चाहिये। नीचेके घड़ेको छोड़कर बाकी सभी घड़ोंकी पेंदीमें खूब बारीक छिद्र कर देना चाहिये और उसमें खूब साफ कपड़े की बत्ती लगा देनी चाहिये जिससे पानी एक दूसरे घड़ेमें होता हुआ स्वच्छ होकर नीचेके खाली घड़ेमें गिरता रहे। इस प्रकार पानी साफ करनेकी विधिको पाठकोंने रेलवे स्टेशनों पर अवश्य देखा होगा। घड़ेमें भरा हुआ जल दिन भर धूपमें रहे और रातभर खुले हुए छत पर रहे तो वह जल भी स्वच्छ हो जाता है तथा पीनेमें ठंडा और गुणकारी होता है।

भोजनके समय जहांतक कम जल पीया जाय अच्छा है, क्योंकि ज्यादे पानी पी लेनेसे अन्न ठीकसे हजम नहीं होता।

भोजन कर चुकनेके आधा घंटा या एक घंटा बाद जब प्यास लगे तो ताजा और ठंडा जल पीना चाहिए। बहुतसे लोग (शहरके बाबू लोग) ताजा और ठंडा जलके बदले सोडावाटर, लेमूनेड, आइसक्रीम आदि पीते हैं और यह समझते हैं कि इससे हाजमा ठीक हो जायगा और भूख बढ़ेगी परन्तु फल ठीक इसका उलटाही देखा गया है। इन पदार्थोंके कुछ दिन लगातार सेवन करनेसे तो हाजमा ऐसा खराब हो जाता है कि प्राकृतिक रूपसे पेटमें अन्न हजम करनेकी शक्ति ही नहीं रह जाती। फिर तो सोडावाटर और नेमूनेडका ही गुलाम बन कर जीवन बिताना पड़ जाता है। डाब (कच्चे नारियल) का पानी भी बहुतसे लोग पीते हैं। यह पेटको ठंडा तो पहुंचाता है, पर बराबर सेवन करनेसे भूख कम हो जाती है। मक्खन निकाला हुआ दूध और घी निकाला हुआ दही (मठा) पीना बड़ा अच्छा है। यह पेटको ठंडा भी पहुंचाता है और भूख भी बढ़ाता है। स्वास्थके लिए ठंडा और ताजा पानी ही सर्वोत्तम और गुणकारी है।

अन्न

अन्नसे तात्पर्य भोजनकी बस्तुसे है। जिसका जो खाद्य पदार्थ है उसके लिए वही अन्न समझना चाहिए। जैसे—मांस खानेवालोंके लिए मांस, दूध पीनेवालोंके लिए दूध और वनस्पति खानेवालोंके लिए वनस्पति ही अन्न है। संसारमें तीन प्रकारके खानेवाले प्राणी पाये जाते हैं। पहले विभागमें

वनस्पति खानेवालोंको समझना चाहिये। गेहूं, चावल, दाल आदि सभी चीजें वनस्पतिके भीतर ही गिने जाते हैं। दूसरी श्रेणीमें वे प्राणी हैं जो वनस्पतिके साथ साथ मांस भी खाते हैं। तीसरे दर्जेमें केवल मांसाहारी जीव ही समझे जाते हैं।

संसारमें सबसे अधिक संख्या वनस्पति खानेवाले प्राणीकी ही है। इसके बाद दूसरी विभागकी और सबसे कम तीसरे विभागकी है अर्थात् केवल मांसाहारियोंकी संख्या बहुत कम है। मनुष्य-शरीरकी रचना देख कर तो यही पता लगता है कि यह वनस्पति खानेके लिए ही पैदा किया गया है।

आरोग्यकी दृष्टिसे वनस्पति भोजी बहुत कम बीमार होते हैं और अधिक दिन जीते भी हैं। मांसाहारीको क्रोध बहुत जल्दी चढ़ आता है; परिश्रम करनेमें जल्दी थक जाता है, जल्दी बीमार हो जाता है और बीमार होने पर जल्दी अच्छा नहीं होता। ज्यादे मांस खानेवालेकी हाजमा भी खराब हो जाती है। मनुष्यका सब से उत्तम और प्राकृतिक खुराक केले, नारङ्गी, अनार, सेब, खजूर अंजीर, बादाम, किसमिस, अखरोट, मूंगफली आदि वनस्पति हैं। परन्तु सर्वसाधारणको काफी तायदादमें इनका मिलना कठिन है इसलिए वे इसके सहारे जी नहीं सकते। अतः इसके बाद मनुष्योपयोगी उत्तम खाद्य गेहूं, जौ, बाजरा, मक्की, चावल, दाल, दूध दही, घी, शाक-भाजी आदि ही हैं। गेहूंको सर्वोत्तम अन्न समझना चाहिए। चावल भी सात्विक और हलका भोजन समझा जाता है। आटेको चालकर रोटी बनाना ठीक नहीं;

उसका वहुत सा सार-पदार्थ भूसीके संग चला जाता है, जिससे उस अन्नका पूरा फायदा उठानेसे शरीर वंचित रह जाता है। अन्नको खूब मोटा मोटा दलकर और पानीमें पकाकर दलिया बना कर खाना चाहिये। इसके साथ हरा और ताजा शाक-भाजी भी खाना गुणकारी होता है। इससे दस्त साफ और खूब शुद्ध होता है।

दूध मनुष्यको वहुत उपकार पहुंचानेवाली चीज है। इससे अच्छा पचनेमें हल्का और गुणमें शक्तिकारक पदार्थ कोई नहीं है। दूधकी अपेक्षा दहीको इसलिए अच्छा कहा जाता है कि उसमें खटाई उत्पन्न हो जानेके कारण दूधसे जल्दी हजम हो जाता है।

शुद्ध-ताजा घी भी मनुष्यका उत्तम खुराक है। यह दिमागको खूब पुष्ट और शरीरको बलवान बनाता है। दिमागी काम करने वालोंका यह बड़ा ही अनुकूल खाद्य-पदार्थ है। परन्तु लीवरकी शिकायतवालोंको घी का सेवन हानिकारक होता है।

हिन्दुस्तानमें मिर्चादि मसाला खानेका बहुत प्रचलन है। जान पड़ता है गर्म देशके रहनेवालोंमें बदहजमीका जो दोष पाया जाता है उसके निवारणके लिए ही मसालेकी रिवाज पैदा हो गयी। परन्तु फल तो उल्टा ही हुआ है। जो लोग ज्यादा चटपटी मसालेदार चीजें खाते हैं उन्हींको अधिक बदहजमीकी शिकायत रहती है। मेरे विचारमें तो ज्यादा खानेकी इच्छासे ही लोग भोजनके पदार्थमें मसाला डालकर उसे चटपटी बना लेते हैं। वास्तवमें ... खानेकी चीजोंका स्वाद कुछ भी नहीं बढ़ता। पर खाने

वालोंके मनमें एक भ्रम पैदा हो गया है कि इससे भोजन स्वादिष्ट होजाता है। खानेकी चीजोंको जहां तक प्राकृतिक रूपमें खाया जायगा वह शरीरको उतना ही फायदा भी पहुंचावेगी। हम मसाला आदि पदार्थोंके संयोगसे उसके स्वभाविक शक्तिको नष्ट कर देते है। अतः मसालाका जहां तक कम प्रयोग किया जाय, अच्छा है। धीरे-धीरे इसका अभ्यास छोड़ देना ही अत्युत्तम है।

भोजनके सम्बन्धमें सबसे ज्यादा ध्यान देनेकी वात यह है कि किसी भी चीजको खाना हो उसे खूब चबा कर खाना चाहिये। चबानेके समय मुंहसे एक प्रकारका लार निकलता है जो अन्नको पचानेमें बड़ी मदद पहुंचाता है। एक विद्वानने तो यहां तक कहा है कि भोजनके पदार्थको मुंहमें इतना चबाओ कि वह थूककी तरह आप ही आप गलेसे उतर जाय। इस प्रकार चबाकर खाने वाला १० तोले अन्नमें अपना निर्वाह कर ले सकता है।

यदि जल्दी-जल्दी बिना चबाए ही हम भोजनकी वस्तु पेटमें डाल लें तो हमारी आंतोंको दांत और आंत दोनोंके काम करने होंगे जिससे उनकी ताकत धीरे-धीरे हीन होकर नष्ट हो जायगी। खाने के बाद तुरत सख्त दिमागी काम न करना चाहिये। दिनमें दो बारसे अधिक भोजन न करना चाहिये। भोजन उतना ही करना चाहिये जितना विना तकलीफके हजम हो जाय। अधिक खानेसे स्वप्न बहुत आते हैं, शरीर पर आलस्य चढ़ा रहता है, तथा टट्टी पतली होती है। बीच बीचमें व्रत-उपवास करके पाकस्थलीको विश्राम भी देना चाहिये।

ब्रह्मचर्य

भावमिश्रने लिखा है कि—"खानेकी, पीनेकी, सोनेकी औ
स्त्रीप्रसंगकी चार इच्छाएं मनुष्यके मनमें रोज पैदा हुआ करती है
इनमें पिछली (स्त्रीसंभोग) इच्छा ऐसी है कि यदि मनुष्य इस
वशीभूत हो जायं तो उनका सर्वनाश हुए बिना नहीं रह सकता
मनुष्यको दृढ़ताके साथ अपनी इस इच्छाका दमन करना चाहिये।
यदि वह इन्द्रियोंके अधीन हो जाय तो उसका अधःपतन अव
श्यम्भावी है। इस सृष्टिके वानर, बैल, भैंस, कुत्ता
बिल्ली आदि पशु भी तभी संभोग करते हैं जब सन्ता
उत्पन्न करनेका समय आता है। फिर सभी विषयोंका ज्ञा
रखनेवाला आदमी केही मनमें यह इच्छा रोज उ
और इसका शमन न कर सके यह कितने आश्चर्यकी बा
हो सकती है? बात असल यह है कि मनुष्य समाज
खान-पान, रहन-सहन, बात-चीत, बनावट-शृंगार आदि अप्र
कृति विषयोंका इतना अधिक प्रचार हो गया है कि वह स्वाभ
विक अवस्थासे बहुत नीचे गिर गया है।

एक वैद्य होनेके कारण हमें तो अनेक ऐसे सज्जन पु
मिलते हैं जो ऐसी दवाकी खोजमें रहा करते हैं जिससे ज्यादे
ज्यादे सम्भोगकी शक्ति बढ़े। आपही सोचें इससे बढ़कर मा
समाजका भयंकर अधःपतन और क्या हो सकता है?

आरोग्यकी मुख्य कुंजी ब्रह्मचर्य है। जो इसकी तरफ ध्य
न देकर अपनी विषयेन्द्रियका दास बने रहते हैं वह इस कुं

को खो बैठते हैं और तब फिर नाना प्रकारके रोग आदि खूंखार लुटेरे उनके स्वास्थ्यरूपी अमूल्य धनको मनमाने ढंगसे लूटते रहते हैं। जिस तरह संग्रह किये हुए धनके खजानेमें ताला-चाभी नहीं देनेसे लम्पट लुटेरे उसे लूट कर संचयकर्त्ताके परिश्रमको धूलमें मिला देते हैं उसी प्रकार अच्छी हवा, निर्मल जल, पवित्र खुराक, कसरत आदिके द्वारा बड़े परिश्रमसे प्राप्त किया हुआ स्वास्थ्य भी ब्रह्मचर्य्यरूप ताले-चाभीके अभावसे बहुत जल्दी नष्ट हो जाता है।

आठ तरहके विषय भोग बतलाए गये हैं:—(१) गन्दे और अश्लील शब्दोंका शौकसे प्रयोग करना, (२) विषयभोगके सुख को याद करना, (३) कामेच्छासे छेड़छाड़ करना, (४) विषय-भोगकी इच्छासे देखना, (५) कामेच्छासे गुप्त बातें करना, (६) कामेच्छाका मनमें संकल्प करना, (७) कामेच्छाकी पूर्तिका प्रयत्न करना और (८) स्त्री पुरुषका संभोग।

इन आठ विषयोंसे बचकर जीवन बितानेका ही नाम ब्रह्मचर्य है। बचपनसे ही ब्रह्मचर्यका अभ्यास किया जा सकता है, ऐसी कोई बात नहीं। मनुष्य जब चाहे तभी इसका अभ्यास कर इस के चमत्कारको देख सकता है। ब्रह्मचर्यके पालनके लिए अमीरी ठाटबाट तो एकदम छोड़ ही देना चाहिये। सादे भोजन और सादे रहन-सहनसे जीवन व्यतीत करना चाहिये। अच्छे-अच्छे किताबोंका पढ़ना, उत्तम विषयोंपर विचार करना, और परिश्रम पूर्वक जीवन बितानेसे अनायास ही ब्रह्मचर्यका पालन किया

है। मनुष्यके हृदयपर संगतिका बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है, इसलिये सदाचारी लोगोंसे ही सम्पर्क रखना चाहिये।

भावमिश्रके उक्त कथनका जो लोग यह अर्थ लगाते हैं कि खान-पानकी तरह विषयभोग भी दैनिक कार्यक्रममें शामिल है वे अपना स्वास्थ्य, बल, शक्ति सब नष्ट करके शीघ्र ही कालके गालमें चले जाते हैं।

नींदका उपयोग

वाग्भट्टने लिखा है— शरीरको मोटा ताजा करनेके चार उपाय हैं—१ बेफिक्री, २ खुशी, ३ उत्तम भोजन और ४ नींद। चरकने भी भोजन, ब्रह्मचर्य और नींदका तिपाईके तीन पांवोंके समान बतलाया है। जिस प्रकार तिपाईके तीन पांवोंमेंसे एकके भी टूट जानेपर उसके ऊपरकी रखी हुई वस्तु गिर कर नष्ट हो जाती है उसी प्रकार शरीररूपी तिपाई पर स्वास्थरूपी रखी हुई वस्तु उक्त तीन पैरोंमेंसे किसी एक के भी टूटनेसे गिरकर नष्ट हो जाती है।

मतलब यह कि भोजन और ब्रह्मचर्यसे नींद का महत्व कम नहीं है। दिनभरकी थकावटको दूर करके शरीरमें नयी स्फूर्ति और नया बल पैदा करनेका ताकत इस नींदमें ही है। दिनभर परिश्रम करते-करते शरीरके जो अंग शिथिल और बेकाम हो जाते हैं वे सुन्दर नींदके कारण ही फिर बल प्राप्त कर काम करने योग्य हो जाते हैं। परन्तु निद्रासे शरीरको तभी लाभ पहुंचता है जब हमारा दिमाग चिन्ता और फिक्रसे परेशान न हो। यदि रातको समय भी हम चिंता और फिक्रसे दिमागको थकाते रहेंगे

तो उसका नतीजा यह होगा कि दिनभरके परिश्रमकी थकावट तो रहेगी ही ऊपरसे और दिमागकी थकावट भी आ मिलेगी जिससे सवेरे सोकर उठने पर शरीर पहलेसे भी अधिक थका हुआ और शिथिल मालूम पड़ेगा।

इसलिए प्रत्येक विचारवान आदमी को चाहिए कि वह सोने के समय सभी प्रकारके दुःख-तकलीफ, चिन्ता-फिक्र आदि से रहित होकर स्थिर और शान्त मनसे साफ-सुथरे पवित्र बिछावन पर लेट कर ईश्वरका ध्यान करता हुआ सो जाय। यदि इस प्रकार कोशिश करने पर भी मनकी कमजोरीके कारण मनसे बुरे विचार नहीं दूर हों और नींद नहीं आवे तो कोई अच्छी पुस्तक लेटे-लेटे पढ़ना चाहिये। इससे दो लाभ होंगे। एक तो यह कि मनको चिन्ता या क्षोभ करने अथवा बुरे-बुरे विषयोंके विचार करनेका अवकाश ही नहीं मिलेगा और शीघ्र नींद आ जायगी दूसरे जबतक नींद नहीं अवेगी तबतक उस उत्तम पुस्तकमें आप जो कुछ पढ़ेंगे उससे सच्चा मानसिक-आनन्द प्राप्त होगा और उसके फलस्वरूप खूब गहरी और सुन्दर नींद अवेगी। सोनेके कमरेमें तख्ते या मोटे कागज पर आदर्शवाक्य लिख कर जगह जगह लटका देने चाहिये जिसमें सोते समय उनपर नजर पड़े। इन वाक्योंमें एक ऐसा भी हो जिसमें खूब मोटे मोटे अक्षरोंमें यह लिखा हो—"यहां बुरी चिन्ता न करो।"

इस प्रकार सोनेके समय मानसिक चिंताओंसे पिण्ड छुड़ाना बड़ा कठिन काम है। इसके लिए निरन्तर अभ्यासकी आव-

है। मनुष्यके हृदयपर संगतिका बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है, इसलिये सदाचारी लोगोंसे ही सम्पर्क रखना चाहिये।

भावमिश्रके उक्त कथनका जो लोग यह अर्थ लगाते हैं कि खान-पानकी तरह विषयभोग भी दैनिक कार्यक्रममें शामिल है वे अपना स्वास्थ्य, बल, शक्ति सब नष्ट करके शीघ्र ही कालके गालमें चले जाते हैं।

नींद्का उपयोग

वाग्भट्टने लिखा है—शरीरको मोटा ताजा करनेके चार उपाय हैं—१ बेफिक्री, २ खुशी, ३ उत्तम भोजन और ४ नींद। चरकने भी भोजन, ब्रह्मचर्य और नींदका तिपाईके तीन पांवोंके समान बतलाया है। जिस प्रकार तिपाईके तीन पांवोंमेंसे एकके भी टूट जानेपर उसके ऊपरकी रखी हुई वस्तु गिर कर नष्ट हो जाती है उसी प्रकार शरीररूपी तिपाई पर स्वास्थरूपी रखी हुई वस्तु उक्त तीन पैरोंमेंसे किसी एक के भी टूटनेसे गिरकर नष्ट हो जाती है।

मतलब यह कि भोजन और ब्रह्मचर्यसे नींद का महत्व कम नहीं है। दिनभरकी थकावटको दूर करके शरीरमें नयी स्फूर्ति और नया बल पैदा करनेका ताकत इस नींदमें ही है। दिनभर परिश्रम करते-करते शरीरके जो अंग शिथिल और बेकाम हो जाते हैं वे सुन्दर नींदके कारण ही फिर बल प्राप्त कर काम करने योग्य हो जाते हैं। परन्तु निद्रासे शरीरको तभी लाभ पहुंचता है जब हमारा दिमाग चिन्ता और फिक्रसे परेशान न हो। यदि रातको सोते समय भी हम चिंता और फिक्रसे दिमागको थकाते रहेंगे

तो उसका नतीजा यह होगा कि दिनभरके परिश्रमकी थकावट तो रहेगी ही ऊपरसे और दिमागकी थकावट भी आ मिलेगी जिससे सवेरे सोकर उठने पर शरीर पहलेसे भी अधिक थका हुआ और शिथिल मालूम पड़ेगा।

इसलिए प्रत्येक विचारवान आदमी को चाहिए कि वह सोने के समय सभी प्रकारके दुःख-तकलीफ, चिन्ता-फिक्र आदि से रहित होकर स्थिर और शान्त मनसे साफ-सुथरे पवित्र बिछावन पर लेट कर ईश्वरका ध्यान करता हुआ सो जाय। यदि इस प्रकार कोशिश करने पर भी मनकी कमजोरीके कारण मनसे बुरे विचार नहीं दूर हों और नींद नहीं आवे तो कोई अच्छी पुस्तक लेटे-लेटे पढ़ना चाहिये। इससे दो लाभ होंगे। एक तो यह कि मनको चिन्ता या क्षोभ करने अथवा बुरे-बुरे विषयोंके विचार करनेका अवकाश ही नहीं मिलेगा और शीघ्र नींद आ जायगी दूसरे जबतक नींद नहीं अवेगी तबतक उस उत्तम पुस्तकमें आप जो कुछ पढ़ेंगे उससे सच्चा मानसिक-आनन्द प्राप्त होगा और उसके फलस्वरूप खूब गहरी और सुन्दर नींद अवेगी। सोनेके कमरेमें तख्ते या मोटे कागज पर आदर्शवाक्य लिख कर जगह जगह लटका देने चाहिये जिसमें सोते समय उनपर नजर पड़े। इन वाक्योंमें एक ऐसा भी हो जिसमें खूब मोटे मोटे अक्षरोंमें यह लिखा हो—"यहां बुरी चिन्ता न करो।"

इस प्रकार सोनेके समय मानसिक चिंताओंसे पिण्ड छुड़ाना बड़ा कठिन काम है। इसके लिए निरन्तर अभ्यासकी आव-

श्यकता है। यह भी एक प्रकारकी कला है जो कठिन परिश्रम और अभ्याससेही प्राप्त हो सकती है। फिर जिन्हें इसका अभ्यास हो गया वह देखगे कि सबेरे में उनको इसका कैसा आनन्द मिलता है। आजकलका विज्ञान तो निश्चित रूपसे वतलाता है कि हमारी बहुत सी नैतिक शिक्षा और चरित्रगठन आपही आप निद्रावस्थामें हो जाते हैं। सोनेके समय जो मानसिक अवस्था हमारी रहती है वही सबेरे तक बनी रहती है बल्कि वह और भी पुष्ट और दृढ़ हो जाती है। अतः यदि सोनेके समय हम अपने विचार शुद्ध, शान्त और उच्च कर लें तो हमारे शरीर तथा आचारण पर उसका जो प्रभाव पड़ेगा वही हमारे जीवनको उन्नतिशील और आदर्श बनावेगा।

मानसिक रोग

विद्वान चिकित्सक यह भलीभांति जानते हैं कि शारीरिक रोगोंकी अपेक्षा मानसिक रोगोंसे लोग ज्यादा तकलीफ पाते है। काम, क्रोध, शोक, लोभ, मोह, भय, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि मानसिक बिकारोंसे मनुष्य जितना कष्ट पाता है उतना शारीरिक रोगोंसे नहीं पाता।

वर्तमान समयमें ही क्या यह बात वहुत दिनोंसे चली आ रही है कि जिनके पास खाने-पीने, पहनने-ओढ़ने और रहनेको पूरी सुविधा है और परिश्रम करनेका कोई काम ही नहीं पड़ता उन्हें एक न एक प्रकारका रोग सदा रहा ही करता है। ऐसे लोग सदा अनुभवी डाक्टर और वैद्यकी खोजमें रहा करते

है। प्रायः देखा गया है कि इसी अवस्थावाले लोग जब दरिद्र होकर काम करनेके लिये लाचार हो जाते हैं तब इनका रोग भी आपसे आप शान्त हो जाता है। इसका मुख्य कारण मानसिक अवस्थाका परिवर्तन है। जो ध्यान पहले रोगोंके चिन्तन् में लगा रहता था वह अब आवश्यकताओंकी पूर्तिमें लग जाता है।

सदा रोगकी ही चिन्ता करनेवाला व्यक्ति भला कब निरोग और स्वस्थ रह सकता है? जिन लोगोंके हृदयमें अपने रोगी होनेकी दृढ़ भावना बैठ जाती है वे सदा रोगी ही हैं। यदि मनुष्य अपने मनसे रोगकी भावनाको निकाल डाले, अपनेको स्वस्थ और नीरोग समझने लग जाय तो विना किसी दवाके वह आप ही नीरोग और स्वस्थ हो जायगा ।

बहुतसे लोगोंकी यह आदत है कि मित्रोंसे मुलाकात होनेपर सदा अपने रोगी होनेका ही रोना रोया करते हैं। आज सिरमें दर्द है, आज पेटमें दर्द है, आज अन्न ठीकसे नहीं पचा आदि बातें ही उनके मुखसे निकला करती हैं। कुछ तो उनमें वास्तविक रोग रहता है और उससे भी कई गुणा वहम उनके मनमें पैठा रहता है जिससे लाख चेष्टा करनेपर भी उनको स्वास्थ्य लाभ नहीं होता। मनुष्य जब तक अपनी मानसिक अवस्थाको ठीक नहीं करेगा, रोग, भय और चिन्ताको मनसे नहीं हटावेगा तव तक न तो किसी डाक्टर या वैद्यकी अनुभवशीलता वहां कुछ काम करेगी। और अच्छी-अच्छी उपयोगी दवाएं ही फायदा करने पायंगी। चाहिये तो यह कि यदि कोई शारीरिक रोग हो भी जाय तो मनपर

स्थायी प्रभाव न जमने दें और उसे भलाईके रूपमेंही प्रकट करें। समझना चाहिये कि शारीरिक विकारोंको दूर करनेके लिए ही प्रकृतिने रोग पैदा किया है। प्रत्येक समझदार आदमीको चाहिये कि वह अपनी तन्दुरुस्तीके अधिकसे अधिक प्रमाण इकट्ठा करके रखे और अपने मित्रों या सम्बन्धिओंसे मुलाकात होने पर बड़े गर्वके साथ उनका बखान करे। तन्दुरुस्तीपर इसका बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है।

विश्वासका स्वास्थ्यके साथ बहुत घना सम्बन्ध है। यदि हमारे मनमें यह विश्वास हो जाय कि अमुक बीमारी हमें हो गई है तो वह बीमारी नहीं रहनेपर भी हम उससे बचे नहीं रह सकते। इसी प्रकार यदि किसी डाक्टर या वैद्यसे हम चिकित्सा तो करायें पर उसपर विश्वास नहीं हो तो वैसी चिकित्सासे भी कोई लाभ नहीं होता। सारांश यह कि मानसिक अवस्थाका ही प्रतिरूप (परिछांही) यह शरीर है। इसलिये मनके विश्वासका असर इसपर उसी प्रकार पड़ता है जैसे शरीरके हिलने डोलनेका छायापर पड़ता है। हम अपने मनमें जितनी जल्दी और दृढ़ विश्वास रोगी होनेका कर लेते हैं उतना दृढ़ विश्वास यदि नीरोग रहनेका कर लें तो रोग पास फटकने भी न पाए।

बहुतसे लोग ऐसे भी होते हैं जो अपने मनमें अपने सम्बन्धमें अनेक प्रकारके रोगोंकी कल्पना किया करते हैं। कभी किसीको रातमें अच्छी तरह नींद नहीं आयी बस उसके मनमें किसी रोग का वहम पैदा हो गया, किसीको भोजन अच्छी तरह नहीं पचा

कि वह किसी भयङ्कर रोगका स्वप्न देखने लगा। ऐसी अनेक कमजोरियां मनुष्यमें देखी जाती हैं। फिर इस प्रकार रोगकी बराबर चिन्ता करनेका नतीजा यह होता है कि एक दिन वही या वैसा ही कोई रोग आकर घर ही दवाता है। बस फिर लीजिये, मनमें इस बातने घर कर लिया कि फलां चीज हमें नहीं पचती है, फलां चीज मेरे लिये हानिकारक है और इसी लिये लगे खानेकी चीजोंका चुनाव करने। जीवनभर ऐसे वहमी लोगोंकी यही दशा रहती है। वह सदा डाक्टर और हकीम को ही तलाशमें रहते हैं। डाक्टर और हकीम, वैद्य या कवि-राज भला वहमको क्या इलाज कर सकता है? कहावत मशहूर है कि—"वहमकी दवा लुकमान हकीमके पास भी नहीं थी"

ऐसे लोगोंके सदा रोगी रहनेका मुख्य कारण यह है कि शरीरको स्वस्थ करनेवाली कुदरती ताकत जो शरीरमें रहती है इनकी वह ताकत नष्ट हो जती है। यही वहमी लोग यदि व्यर्थ की चिन्ताओंसे अपना पीछा छुड़ाकर प्रसन्न रहना सीख लें और अपना आहार-विचार ठीक रखें, खूब परिश्रम करके जीवन बि-तावें तो सहजमें ही सभी रोगोंसे मुक्त होकर अच्छी तन्दुरुस्ती का आनन्द उन्हें मिलने लगे।

यदि संसारके सभी मनुष्य यह बात अच्छी तरह जान लें कि सदा खुश रहने और हंसनेसे तन्दुरुस्ती ठीक रहती है तो उसी दिन आधे डाक्टर और वैद्योंके लिये कोई काम ही न रह जाय।

हंसना वास्तवमें प्रकृतिकी सबसे बड़ी पुष्टई है। संसारमें हास्य से बढ़कर बल और उत्साह बढ़ानेवाली दूसरी कोई चीज नहीं। हास्यसे हमारे भयभीत और अस्वस्थ मनकी अवस्था शान्त और खुश हो जाती है। हास्यसे हमारे शरीरमें नये जीवन और नये उत्साहका संचार होता है और हमारी आरोग्यता बढ़ती है। इसलिए जब कभी मौका मिले खूब खिलखिला कर हंसना चाहिए। यदि ऐसे मौके नहीं मिलें तो कमरेके अन्दर जाकर किवाड़ बन्द कर लें और वहां कमरेकी प्रत्येक चीजको दे...देख कर खूब हंसे। खूब खिलखिला कर हंसनेसे शरीर और मन दोनोंकी थकावट एक क्षणमें दूर होती दिखाई पड़ेगी। इससे शरीरमें नये बल और नयी शक्तिका तुरत संचार होता है। हास्य चाहे जैसा भी हो शरीरको अवश्य लाभ पहुंचाता है। इसे ईश्वरकी सबसे बड़ी देन समझनी चाहिये।

एक खतरेसे मनुष्यको सदा सावधान रहना चाहिये। प्रायः लोग वैद्यक सम्बन्धी पुस्तकें इसलिए पढ़ा करते हैं कि यदि समय पर वैद्य नहीं मिले तो अपनी, अपने परिवारकी या अपने पड़ोसियोंकी दवादारू स्वयं कर लें। परन्तु प्रायः ऐसा देखा गया है कि एसे लोग अधिकतर आपही विपत्तिके चंगुलमें फंस जाते हैं। वे जिन रोगोंके लक्षण और कारण पढ़ते है उन्हें अपने शरीरसे मिलाने लग जाते हैं और संयोग से यदि किसी रोगके एक दो लक्षण अपने शरीरमें मिल गए कि अपनेको उस रोगका शिकार समझने लग जाते हैं और इस प्रकार उनके मनमें ऐसा

बुरा वहम पैदा हो जाता है कि जिससे धीरे धीरे उनका स्वास्थ्य तो नष्ट हो ही जाता है—कई अवस्थामें मृत्यु तक हो जाती है। ऐसे रोगीके मरनेके बाद परीक्षा करके देखनेसे पता लगा है कि उस रोगका बिष उसके शरीरमें बिल्कुल नहीं था।

रूसमें एक बार जोरोंका हैजा फैला था। हैजा शान्त हो जानेके बाद वहांके बड़े-बड़े डाक्टरोंने जो रिपोर्ट प्रकाशित की थी उसका सारांश यही था कि हैजेके रोगसे जितने आदमी मरे थे उससे अधिक इस रोगके भयसे मरे हैं। मरनेके बाद जब उन लोगोंके शवकी परीक्षा की गई थी तो हैजेके कीटाणु उनके शरीरमें बिल्कुल नहीं पाए गए थे।

शास्त्रमें कहा है—"शरीरं व्याधिमन्दिरम्" अर्थात्—शरीर रोगोंका घर है। शरीरमें एक न एक साधारण शिकायत किसी न किसी रूपमें बनी ही रहती है। ऐसी अवस्थामें रोगोंके एकाध लक्षणका मिल जाना कोई आश्चर्यकी बात नहीं। बुद्धिमानोंको चाहिये कि इन अदनी-अदनी सी बातों पर ध्यान न दें और अपना संयम-नियम, खान-पान, रहन-सहन ठीक रखें।

यद्यपि प्लेग, हैजा, बुखार, चेचक, राजयक्ष्मा आदि ऐसे रोग हैं कि जिनके रोगीके पास जानेसे, बैठनेसे, उनके सम्पर्कसे उन रोगोंका लग जाना बहुत सम्भव है, परन्तु अनुभवसे एक और रहस्यका पता चला है कि जो लोग कमजोर दिलके होते हैं वे रोगीके सम्पर्कमें आते ही रोगी बन जाते हैं। इसके विपरीत जो मजबूत दिलके होते हैं और सावधानीसे रहते हैं वे रात दिन रोगी

की सेवा करते हुए भी रोगसे बचे रहते हैं। जिनका दिल कमजोर होता है उनमें रोगके आक्रमणसे रक्षा करनेवाली प्राकृतिक शक्ति रह ही नहीं जाती। बस झटसे उनके मनमें रोगका वहम पैदा हो जाता है। और वे तुरन्त उस रोगका शिकार बनते हैं और अंतमें प्राण तक खो बैठते हैं।

नीचेके उद्धरणोंसे आपको यह पता लग जायगा कि मनकी अवस्थाका शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है:—

(१) एक बार रातमें पानी पीते समय किसी स्त्रीको एक सांपने काट खाया। पर उस स्त्रीने यह समझा कि किसी चूहेने काटा है। वह रात भर खूब आरामसे सोयी और सबेरे उठकर रोजकी तरह अपना काम काज भी किया। आठ बजे जब वह पानी लानेके लिए घड़ा उठाने गयी तो उसके नीचे एक बहुत बड़े सांपको बैठा देखा। बस, अब तो उसके मनमें कोई सन्देह ही नहीं रह गया कि उसी सर्पने रातमें उसे डंसा था। वह बेहोश होकर गिर पड़ी और उसी समयसे उसके शरीरमें सर्पका विष इतना बढ़ा कि वह एक घंटेके बाद ही मर गयी। यह सत्य घटना है।

(२) एक बार लन्दनके रहनेवाले दो आदमी एक ऐसी देहातमें गए जहां एक खास तरहका बुखार बहुत जोरोंमें फैला हुआ था। एक रातको दोनो एक ही स्थान पर सोए। उनमेंसे एकका दिल बहुत मजबूत था और अपने सम्बन्धमें वह व्यर्थकी झूठी कल्पना नही किया करता था। जब वह प्रातःकाल सोकर उठा तो नित्यकी भांति भला चंगा था। परन्तु दूसरा आदमी जो कम-

ज़ोर दिलका था और सदा अपने दिलमें रोगका बहम रखा करता था—बहुत जल्दी अपनेको रोगी समझ लेता था—रातभर चिन्ता के मारे सोया नहीं। सबेरमें उसकी अवस्था ऐसी खराब मालूम पड़ी कि लन्दनसे तार देकर एक अच्छे डाक्टरको बुलवाना पड़ा; क्योंकि लोगोंने समझ लिया था कि उसे भी वह बुखार होगया है। डाक्टरने तुरत आकर परीक्षा की और बतलाया कि उसके शरीर में बुखारका बिष एकदम नहीं है। इसने अपने मनमें रोगकी कल्पना करके अपनेको रोगी बना लिया है। इस प्रकार उस आदमीने रोग नहीं रहते हुए भी अपनेको रोगी मान लिया था। यदि समयपर डाक्टरने आकर उसके मनका बहम दूर न कर देता तो उसका मर जाना भी सम्भव था।

(३) एक बार दो आदमी किसी ऐसे मकानमें आकर ठहरे जिसमें कुछ ही दिन पहले एक हैजेका रोगी मर चुका था। उन दोनोंमेंसे एक आदमी तो ठीक उसी कमरेमें जाकर सोया जिसमें वह आदमी मरा था, क्योंकि उसे यह बात मालूम नहीं थी। वह रातभर बड़े मजेमें सोया। सबेरे उसे किसी तरहकी शिकायत नहीं थी। बगलके दूसरे कमरेमें सोए हुए उसके साथीसे किसी ने कह दिया कि इस मकानमें कुछ दिन पहले हैजेके रोगसे एक आदमी मर गया था। अब रातभर उसे मारे चिन्ताके नींद नहीं आयी और सबेरे तो उठते ही डरके मारे उसे दस्त और कै होने शुरू हो गए। बस, हैजेके बहमने उसे हैजेका शिकार बनाया और अंतमें प्राण लेकर ही छोड़ा।

ऊपरके तीन उद्धरणोंसे यह बात स्पष्ट मालूम हो जाती है कि मानसिक निर्बलताका शरीरके ऊपर कैसा घातक प्रभाव पड़ता है। अधिकांश रोग हमारे शरीरमें इसी मानसिक कमजोरी से अकारण ही प्रवेश कर जाते हैं और लाख दवा करने पर भी हमारा पिण्ड नहीं छोड़ते। इनसे बचनेका एक ही उपाय है और वह है "मानसिक बल"। यदि हम अपने मनसे वहम, डर और सन्देह हटा दें और सदा निर्भय तथा प्रसन्नचित्त रहें तो रोगोंके अकारण आक्रमणसे बचे रहकर जीवनका सच्चा सुख भोगेंगे। मनुष्य तन्दु-रुस्तीके इस रहस्यमयी विषयको यदि समझ ले तो संसारका बहुत बड़ा उपकार हो और मानव-समाज खूब सुख चैनसे रहकर ईश्वर की सृष्टि की शोभा बढ़ावे।

'चरक' के वचन

चरकके सूत्रस्थानमें १५२ अनमोल वचन हैं। जिनमें ५७ वाक्य सर्वसाधारणके कामके होनेके कारण यहां पर नीचे दिए जाते हैं। इन वाक्यों पर गम्भीरतापूर्वक विचार कर उसे कार्यान्वित करनेसे आपके फायदे तो होंगे ही साथ ही साथ यह भी पता लग जायगा कि आजकलके वैज्ञानिक महापुरुष जिन विषयोंको बहुत खर्च करके बड़े अभिमानके साथ संसारके सामने रखते हैं और उसका मूल्य भी चुका लेते हैं उन्हीं विषयोंको हमारे पूर्वजोंने संसारको उस समय बिना मूल्य ही दिया था जब संसारके लोग घोर अन्धकारमें पड़े हुए थे—जब मनुष्यके पास कागज और कलम-दावात तक नहीं थे। आशा है

पाठक निम्नलिखित वाक्योंका ध्यान पूर्वक मनन करेंगे:—

अन्न—जीवन निर्वाह करनेवाले पदार्थोंमें सर्वोत्तम है।

जल—प्यास बुझानेवाले पदार्थोंमें सर्वोत्तम है।

मुर्गेका मांस (अंडे) बलकारी पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ है।

कसरत—शरीरको मजबूत करनेवाले उपायोंमें सर्वोपरि है।

मैथुन—शरीरको दुर्बल करनेवाले कामोंमें सबसे बड़ा है।

मांस खानेवाले जानवरोंके मांस—संग्रहणी, राजयक्ष्मा और बवासीर पैदा करनेमें सर्वोपरि है।

दूध और घी—बुढ़ापा नाश करनेवाली चीजोंमें सर्वोत्तम है।

सत्तू और घी का समभागमें खाना—ताकत बढ़ाने और कब्जियत दूर करनेवाले उपायोंमें सबसे अच्छा है।

शुद्ध हवा—बल और चैतन्यता उत्पन्न करनेवाली वस्तुओंमें सर्वोत्तम है।

१० अग्नि—आम, स्तम्भ, शूल और कम्पनाशक चीजोंमें सर्वोपरि है।

११ जल—स्तम्भनीय द्रव्योंमें सर्वोत्तम है। (जैसे गिरते हुए खून पर जलकी पट्टी बांधनेसे खून बन्द हो जाता है)।

१२ बुझाया हुआ या औटाया हुआ जल—सर्वोत्तम जल है। *

१३ ज्यादा भोजन करना—आम पैदा करनेवाली चीजोंमें सबसे बढ़कर है।

---

* किसी धातुको गर्म करके जलमें डाल कर ठंडा करना उसे बुझाया हुआ जल कहते हैं।

१४ जितना हजम हो उतना ही खाना—हाजमा बढ़ानेवाले उपायोंमें सर्वोत्तम है।

१५ अभ्यासानुरूप कार्य्य—जैसी आदत हो वैसा काम—चाहे वह किसी भी तरहका हो करना सबसे अच्छा है।

१६ समयका भोजन—आरोग्यको बढ़ानेवाली है।

१७ मलमूत्र आदि वेगोंका रोकना—व्याधि उत्पन्न करनेवाली चीजोंमें सर्वोपरि है।

१८ एक समयका भोजन—अच्छी तरह भोजन हजम करनेके उपायोंमें सर्वश्रेष्ठ है।

१९ शराब पीना—चित्तको खुश करनेवाले पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ है।

२० मद्यविकार (बेतरीके शराब पीना)—धृति, स्मृति और बुद्धिनाश करनेमें सबसे बढ़कर।

२१ भारी पदार्थ (घी, मलाई, मांस आदि)—बड़ी कठिनतासे हजम होनेवाले पदार्थोंमें सर्वोपरि है।

२२ स्त्री सम्भोग—राजयक्ष्मा पैदा करनेके कारणोंमें सबसे बड़ा है।

२३ शुक्रवेगको रोकना—नपुंसकता पैदा करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

२४ बासी अन्न—अन्नमें अरुचि उत्पन्न करनेवाले पदार्थोंमें सर्वोपरि है।

२५ उपवास—आयु कम करनेवाला सबसे बड़ा कारण।

२६ भूख मारी जानेपर खाना—शरीरको दुर्बल बनानेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

२७ अजीर्णमें खाना—संग्रहणी पैदा करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

२८ कुसमयका भोजन—अग्निको खराब कर देनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

२९ दूध, मछली आदि बिरुद्ध पदार्थोंका एक साथ खाना—कोढ़ आदि बुरे रोगोंको पैदा करनेवाला सबसे बड़ा कारण।

३० शान्ति—हितकारी पदार्थोंमें सर्वश्रेष्ठ है।

३१ शक्तिसे ज्यादा परिश्रम करना—सब प्रकारके कुपथ्योंमें सर्वोपरि है।

३२ आहार विहारका मिथ्या योग—व्याधिकारक कारणोंमें सर्वोपरि है।

३३ रजस्वला स्त्री-सम्भोग—पतित करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

३४ ब्रह्मचर्य—आयु बढ़ानेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

३५ संकल्पसिद्ध होना—पुष्टिकारक कारणोंमें सर्वोपरि है।

३६ मनको सुस्त रखना—शरीरको दुर्बल करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।

३७ बलसे ज्यादा काम करना—प्राणनाशक कारणोंमें सर्वोपरि है।

३८ दुःखी रहना—रोग बढ़ानेवाले कारणोंमें सबसे बढ़कर है।

३६ खुशहोना—प्रीति उत्पन्न करनेवाली वस्तुओंमें सर्वश्रेष्ठ है।
४० स्नान—परिश्रम दूर करनेवाली चीजोंमें प्रधान है।
४१ बहुत शाक खाना—शरीरको सुखानेवाले कारणोंमें मुख्य है।
४२ संतोष रखना—पुष्टि करनेवाले कारणोंमें सबसे बढ़कर है।
४३ अधिक निद्रा—तन्द्रा पैदा करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।
४४ पुष्ट होना—निद्रा पैदा करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।
४५ सब रसोंका सेवन करना (यानी किसी भी चीजसे परहेज न करना)—बल पैदा करनेवाले कारणोंमें सर्वश्रेष्ठ है।
४६ एकही रसका खाना—दुर्बल करनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।
४७ हिमालय—औषधिभूमिमें सर्वश्रेष्ठ है।
४८ मरुभूमि (मारवाड़)—आरोग्य प्रदेशोंमें सबसे बढ़कर है।
४६ अनूपदेश (आसाम)—बुरे प्रान्तोंमें सबसे बढ़कर है।
५० नास्तिकता—परहेज करनेवाली चीजोंमें सबसे बढ़कर है। अर्थात् सब चीजोंसे अधिक परहेज करना चाहिये।
५१ लोभ—दुःख देनेवाले कारणोंमें सर्वोपरि है।
५२ अस्थिरता (मनकी अस्थिरता)—डरपोक मनके लक्षणोंमें सर्वोपरि है।
५३ वैद्य की आज्ञा मानना—रोगीके गुणोंमें सर्वोपरि है।
५४ विना विचारे बोलना—अहित करनेवालोंमें सबसे बढ़कर है।
५५ सद्वचन—करने योग्य कामोंमें सर्वोपरि है।

५६ दूध—जीवन देनेवाले पदार्थोंमें सर्वोपरि है।
५७ मांस—ताकत लानेवाली चीजोंमें सर्वोपरि है।

रोगीका स्थान और उसकी सेवा

रोगीका स्थान साफ और हवादार होना चाहिये। जो स्थान चारो तरफसे खुला हुआ हो, जहां बेरोकटोक हवा और प्रकाश आता हो वहां रोगीको रखनेसे रोग बहुत जल्द अच्छा हो जाता है। इस प्रकारका मकान रोगियोंकी सबसे पहली और मुफीद दवा है। प्रायः देखा जाता है कि लोग रोगीको ऐसे वन्द और अंधेरे कमरेमें लेटा देते हैं जहां भला चंगा आदमियोंका भी ठहरना मुश्किल हो जाता है। फिर भला रोगियोंकी क्या दशा होगी जो एक तो रोगके ही कारण बेचैन रहता है दूसरे प्रकाश और हवा जैसी जीवनोपयोगी पदार्थसे वंचित रखे जानेके कारण घुल घुल कर मरता रहता है। जरा सोचनेकी बात है कि जब अच्छे लोग उस स्थानपर रहनेमें घबरा जाते हैं तो रोगियोंकी क्या हालत होती होगी ? अतः रोगियोंको सदा खुले स्थानमें रखना चाहिये। उसके पास ज्यादे आदमियोंकी भीड़ नहीं रखनी चाहिये और गन्दे वस्त्रवाले आदमीका प्रवेश तो सर्वथा वन्द रखना चाहिये। रोगीकी सेवा सुश्रुषाके लिए साफ सुथरे एक दो आदमी ही काफी हैं। रोगीको सदा शान्ति और आरामसे रखना चाहिये। बहुत ऐसे रोगीके मित्र होते हैं जो उसके पास बैठकर बुरी-बुरी भय दिलानेवाली बातें बोला करते हैं। अमुक आदमीको फलां रोग हुआ

तो इतना कष्ट हुआ, फलां आदमीको ऐसा सख्त रोग हुआ कि वह अबतक आराम नहीं हुआ है इत्यादि बातें बोल-बोल कर रोगीके मनका ढाढ़स तोड़ते रहते हैं।

इन बातोंका रोगीके चित्तपर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः इस तरहकी दुःखद या मनमें डर पैदा करनेवाली बातें भूल कर भी रोगीके पास नहीं करनी चाहिये। रोगीके पास तो सदा ऐसी ही बातें करनी चाहिये जिससे उसको ढाढ़स बंधे और मनोरञ्जन हो। रोगीके साथ सदा हंस-हंस कर बातें करनी चाहिये। उससे कहना चाहिये कि तुम्हारा रोग तो बिल्कुल मामूली है। इस तरहके रोग तो ऐसे ही होते और चले जाते हैं। इस प्रकार रोगीके दिल बहलाव या ढाढ़सके लिये यदि कुछ झूठ भी बोलना पड़े तो उसे पाप नहीं समझना चाहिये। सारांश यह है कि रोगीको सदा प्रसन्नचित्त और निर्भय रखनेसे रोग का शीघ्र ही नाश हो जाता है और जबतक रोग रहता भी है तब तक रोगी उसके दुःखका अनुभव करने नहीं पाता।

दुनियामें सब तरहके आदमी हैं। बहुतसे लोग तो ऐसे अज्ञानी होते हैं कि वह चाहते तो हैं रोगीका भला, पर उनके कामोंका रोगीके ऊपर उलटा ही प्रभाव पड़ता है। जैसे बहुत सी जगह यह देखा गया है कि सन्निपातके रोगीको उसके घरवाले पसीना निकालने के लिए उसके शरीको मोटे कपड़ेसे अच्छी तरह ढक देते हैं। यहां तक कि उसके मुंहको भी बन्द कर देते और पलङ्गके नीचे आग भी जला देते हैं। इस प्रकार गर्मीसे

जब वह रोगी व्याकुल होकर छटपटाने लगता है और मुंह खोलने लगता है तो उसके शुभचिन्तक लोग उसे दबा देते हैं और उसे सांस लेनेका मौका भी नहीं देते। बहुतसे रोगी तो इस प्रकार दम घुटकर मरते देखे गए हैं। इसका क्या कारण है ? इसका एकमात्र कारण अज्ञानता ही है। इसी प्रकार की कड़ाई रोगीको पानी पिलानेमें भी लोग अज्ञानवश करते हैं जिससे बहुत बड़े बड़े अनर्थ हो जाते हैं।

रोगी यदि नींदमें सोता होतो उसे जगाकर दवा देना ठीक नहीं है क्योंकि दवाकी अपेक्षा शान्तिपूर्ण नींद रोगको अधिक फायदा पहुंचानेवाली चीज है। जब रोगी आप ही आप जग जाय तब दवा देनी चाहिये। रोगीको नींद तभी आती है जब उसके दिलमें चैन होता है और रोगकी मात्रा घटने लगती है। रोगी जब सोया हो तो उसके आस पासका वातावरण बिल्कुल शान्त रखना चाहिये। जरा भी शोरगुल या ऐसी आवाज न होने देनी चाहिये जिसमें उसकी नींद खुल जाय। यदि रोगीके सोए रहने पर दवा देनेका समय आ जाय तो उसे जगाकर दवा देने की मूर्खता भूलकर भी नहीं करनी चाहिये। ऐसा नहीं समझना चाहिये कि समय पर दवा नहीं देनेसे रोग बढ़ जायगा। ऐसी अवस्थामें रोगीको जगाकर दवा देनेसे ही रोग बढ़ जानेका भय रहता है।

रोगीके पहननेके कपड़े और बिछौने रोज-रोज बदलते रहना चाहिये। जहांतक हो सके उजला कपड़ाही व्यवहारमें लाना

चाहिये। सफाईका रोगके ऊपर बड़ा ही अच्छा प्रभाव पड़ता है।

यदि रोगी धनी हो और वह खर्च बर्दाश्त कर सके तो रोगीके कमरेमें सुगन्धित द्रव्य छिड़कवा देना चाहिये। सुन्दर सुगन्धित फूलोंके गुलदस्ते जगह जगह लगा देने चाहिये। इससे भी रोग दूर करनेमें बड़ी मदद मिलती है।

रोगीका उपचारकर्त्ता अर्थात्—सेवा सूश्रुषा करनेवाला और दवा आदि देनेवाला खूब होशियार आदमी होना चाहिए। यह आदमी रोगीका अपना सम्बन्धी हो तो सबसे अच्छा है।

बाग्भट्टने उपचारकोंमें चार गुणोंका होना अत्यावश्यक बतलाया है। यथाः-रोगीसे प्रेम करनेवाला, पवित्र,समझदार तथा परिश्रमी।

प्रायः देखा गया है कि रोगियोंका उपचार पुरुषोंकी अपेक्षा स्त्रियां बहुत अच्छी तरह करती हैं। पर अज्ञानताके कारण वे भी बीच बीचमें रोकर या रोगीके सामने ही उसके रोगकी चिन्ता कर उसके मनको हताश किया करती हैं। यदि स्त्रियोंसे यह दोष दूर कर दिए जाय तो वास्तवमें उपचारके लिए वे सर्वथा उपयुक्त सिद्ध हों।

रोगीका पथ्य

रोगीके लिए हलका और जल्द पचनेवाला बलकारक पथ्य होना चाहिए। उसे थोड़ा जायकेदार बना दिया जाय तो और भी अच्छा हो। नीचे लिखे हुए पथ्य रोगियोंके लिए सब तरहसे अच्छे हैं:—

[illegible] यह सर्वोत्तम पथ्य है। यह जल्दी हजम होता है;

और अच्छी ताकत देता है। यह प्रायः सभी रोगोंमें दिया जाता है। बालक, बूढ़े, जवान, गर्भवती स्त्री सब को एक समान लाभ पहुंचाता है। किसी समय और किसी भी अवस्थामें इससे नुकसान होनेवाला नहीं। सभी जानवरोंके दूधमें गायका दूध उत्तम माना जाता है। नीरोग मनुष्य यदि भैंसका दूध भी रोज पीया करे तो अच्छा है। भैंसका दूध ज़रा देरमें पचता है इसलिए अपनी शक्तिके अनुसार ही पीना चाहिये। इसका ख्याल सदा रखना चाहिए कि जिस जानवरका दूध व्यवहार किया जाय वह हर तरहसे नीरोग हो। रोगी जानवर तथा मरे हुए बच्चेवाले पशुका दूध बड़ा नुकसान करता है। दूधको गर्म करके उसे ठंढा करके तब पीना चाहिये। बहुतसे लोग दूधको आधा जलाकर इसलिए पीते हैं कि यह बहुत पुष्टिकारक होगा, परन्तु इन्हें याद रखना चाहिए कि ज्यादे जलानेसे दूधका पोषक तत्व Vitamin नष्ट हो जाता है और हजम भी बहुत देरमें होता है। इस-लिए दूधको थोड़ा ही गर्म करके उसमें मिश्री या चीनी मिला कर पीना चाहिये। बासी या बहुत देरका दूहा हुआ दूध नहीं पीना चाहिये। तीन घंटेसे ज्यादे देरका दूहा हुआ दूध बिना गर्म किये भूलकर भी नहीं पीना चाहिये। खांसी और पुराने बुखारके रोगियोंके लिए दूधके बराबर ही पानी मिला कर औंटाना चाहिये और उसमें २ या ३

पीपल भी महीन कूट कर रख देनी चाहिए। जब पानी जल जाय तो दूधको उतार कर छान लेना चाहिये। और तब उसमें चीनी या मिश्री मिलाकर पिलाना चाहिये। आजकल विलायती दूधमें गर्म पानी मिलाकर पथ्य देनेकी विधि भी खूब चली है, पर मेरे विचारमें भारतवर्षके लिये यह लाभदायक नहीं है। तुरत के दूहे हुये गर्म दूधको धारोष्ण दूध कहते हैं। यह दूध पीनेके लिये निरोगावस्थामें सर्वोत्तम होता है।

दही—दहीका पथ्य भी गुणकारी होता है। दहीमें कुछ जल मिलाकर और उसमें थोड़ा अन्दाजसे चीनी या नमक मिलाकर पीना बड़ा फायदेमन्द होता है। जगह जगहपर हमने माठेकी जिक्र की है, उसका मतलब भी यही है। दहीके सेवनसे पेट ठंडा रहता है और भूख खूब लगती है।

बार्ली—दो तोले उत्तम बार्लीको आधा सेर गर्म पानीमें मिलाकर उसे औटाना चाहिये। जब उसमें दो तीन उफान आ जाय तब ठंडी करके मिश्री या नमक मिलाकर रोगीको पिलाना चाहिये। पिलाते वक्त यदि ऊपरसे थोड़ा पाती नींबूका रस डाल दिया जाय तो उसका जायका बड़ा ही अच्छा हो जाता है और रोगी खूब रुचिके साथ पीता है। जहां बाजारमें बार्ली न मिले वहां जौ का सत्तू काममें लाना चाहिये। सत्तूको भी बार्लीकी तरह तैयार करके देना चाहिये।

अरारोट—यह भी बार्लीकी तरह ही तैय्यार होता है।

धानके लावाका मांड—ताजा धानका लावा गर्म पानीमें भिंगोकर कुछ देर बाद मलकर छान लेना चाहिये। इसीको धानके लावाका मांड कहते हैं।

यवागु—यह तीन तरह की होती है—मांड, पेया व लपसी। थोड़ा कुटा हुवा चावल या जौ अथवा गेहूं के दलियेसे यह तैयार होती है। चावल को १६ गुने पानीमें खूब सिजाकर छान लेनेसे मांड तैयार होता है, ११ गुने पानीमें खूब सिजा लेनेको पेया और ६ गुने पानीमें सिजा लेनेसे लपसी तैयार हो जाती है। पेया और लपसी छानी नहीं जाती इन सबोंमें नमक या मीठा मिला कर रोगी को देना चाहिये।

रोटी—आटाको भिंगोकर एक घंटा रखके फिर उसको गोलाकार करके उचित पानीमें रक्खो। उसको चूल्हेपर चढ़ाकर पका लो। तब फिर उस गोलेको मल कर पतली रोटी (चपाती) बना लों। यह रोटी बहुत जल्दी हजम होगी।

साबूदाना—२ तोले साबूदानेको ३० तोले पानीमें डालकर औंटाना चाहिये। जब दाने खूब पक जाय तब उसे उतार कर उसमें थोड़ा दूध और मिश्री या चीनी मिलाकर रोगी को देना चाहिये। दूध और चीनी न मिलाकर नमक भी मिलाया जा सकता है।

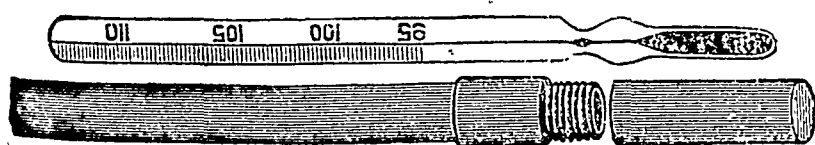
दलिया—गेहूं को कढ़ाईमें डालकर भूंज लेना चाहिये और तब उसे चक्कीमें मोटा मोटा दल लेना चाहिये। इसीको

दलिया कहते हैं। फिर ५ तोला दलिया आधा सेर पानी में मिलाकर उसे औंटावे। जब अच्छी तरह औंट जाय तब चीनी या नमक मिलाकर रोगीको खिलाना चाहिये।

रोगीकी परीक्षा।

नाड़ी परीक्षा—सिर्फ नाड़ी देखकर ही रोगकी परीक्षा करना बहुत कठिन है। हां, नाड़ीकी गति तेज हो तो ज्वर, दुर्बल हो तो रोगकी भयानकता और इतनी धीमी हो गई हो कि पहुंच से भी खसकने लगे तो शीघ्र मृत्युका लक्षण समझना चाहिये। जन्मसे लेकर एक साल तकके बच्चोंकी नाड़ी प्रति मिनट १४० से लेकर १५० बारतक चलती है। दो से ५ साल तकके बच्चोंकी १०० से ११० बार चलती है। ६ से १५ वर्ष तक ६० बार और १६ से ५० वर्ष तक ७५ बार तथा खूब बुढ़ापेमें ७० बार चलती है। जिस अवस्थामें नाड़ीकी जितनी स्वाभाविक गति है उसमें कम बेशी होनेसे शरीरकी रोगावस्था समझनी चाहिये।

शरीरका ताप—आजकल शरीरका ताप जानना तो बड़ा ही आसान हो गया है। थर्मामीटर द्वारा आधे मिनटमें ही असली दशाका पता लग जाता है। थर्मामीटर पारेसे परिपूर्ण छोटे छोटे दागोंवाला एक शीशाका नल होता है। सबसे नीचे पारेका एक कुण्ड रहता है। ऊपरमें गर्मी मालूम करनेके लिए चिन्ह अंकित रहते हैं। पहली बड़ी लकीरके पास ६० या ६५ डिग्रीका अंक लिखा रहता है। उसके बादकी चार छोटी छोटी लकीरें एक डिग्री का पञ्चमांश प्रकट करते हैं। उसके बादकी सभी बड़ी बड़ी लकीरें

पूरे एक एक डिग्रीपर रहती हैं। जहां ९८ डिग्रीका अङ्क लिखा रहता है उसके पास ही थोड़ो दूर पर एक तीरका निशान बना रहता है जो मनुष्यको स्वाभाविक गर्मीका निर्देश करता है। प्रत्येक थर्मामीटरमें यह भी लिखा रहता है कि कितनी देरमें वह गर्मी बतलाता है। इसी थर्मामीटरके पारेवाले भागको रोगीके बगलमें लगाकर रोगीसे कह देना चाहिये कि वह उसे दबाए रहे। इस बातका पूरा ध्यान रखना चाहिये कि बगलमें पसीना नहीं हो तथा पारेवाले भागमें हवा या ठंडक न लगे। फिर थर्मामीटरके ऊपर लिखे हुए समयके बीत जाने पर उसे बगलसे निकाल लेना चाहिये और पारेको लकीर जहांतक गयी हो वही गर्मीका माप समझना चाहिये। नीचेके थर्मामीटरमें आप देखेंगे कि पारेकी लकीर बीचके लकीरके साथ निकलती है।

तन्दुरुस्त हालतमें शरीरकी गर्मी ९८.३ डिग्री रहती है। सिर्फ बच्चोंको कुछ ज्यादा रहती है। नींद या आरामके समय शरीरकी गर्मी डेढ़ डिग्री कम रहती है। स्वाभाविक गर्मीसे २॥ डिग्री बढ़ जानेकी अपेक्षा कम होना खतरेका विषय है। १०१ डिग्री तक मामूली बुखार, १०५० डिग्रीतक जोरका बुखार, १०७ डिग्रीका भयानक बुखार, १०८ से ११० तक

का बुखार शीघ्र ही मृत्यु देनेवाला समझना चाहिये। शरीरकी गर्मी एक डिग्री बढ़नेपर नाड़ीकी चाल मिनटमें दस बार ज्यादा हो जाती है। साधारण तरहपर मनुष्य प्रति मिनट २० बार सांस लेता है। परन्तु १ डिग्री गर्मी बढ़ने पर सांस २ बार अधिक हो जाती है। १०० डिग्री गर्मी होनेसे एक मिनटमें नाड़ी की चाल ६१ बार और सांसकी गति २३ होती है। साधारणतया दो बार सांस लेनेमें ७ बार नाड़ी चलती है।

जिह्वा परीक्षा

जीभसे रोगके पहचाननेमें बहुत मदद मिलती है। भयंकर सन्निपात ज्वरमें या मियादी बुखारमें जीभ बहुत गहरे मैलसे ढकी हुई और सूखी होती है। स्फोटक ज्वर या पेटकी बीमारी में जीभ लाल हो जाती है। आरक्तज्वरमें जीभ सफेद हो जाती है और उसके ऊपर लाल रंगके छोटे छोटे दानोंके दाग दिखलाई पड़ते हैं। पित्तज्वरमें जीभका किनारा और अगला भाग सूखा दिखाई पड़ता है। जीभके ऊपर कफसा लिपटा रहना कमजोरी और खूनकी कमीका लक्षण है। सूखी और मैली जीभ यदि अगले भागसे गीली और साफ होने लगे तो समझ लेना चाहिये कि रोग घट रहा है।

मूत्र परीक्षा

पूरी उमरवाला आदमी २४ घंटोंमें स्वाभाविक रूपसे डेढ़ सेर पेशाब करता है। यकृतके रोगीको खून मिला पेशाब होता है। बुखारकी हालतमें कम और पीले रङ्गका पेशाब होता है। यदि

पेशाव थोड़ी देरके बाद दूधका तरहका हो जाय तो समझना चाहिये कि पेटमें कीड़े पड़ गए हैं। पेशावमें यदि चींटी लगे तो 'मधुमेह' समझना चाहिये। पेशाब साफ तो हो पर ज्यादे परिमाणमें हो तो स्नायु रोग समझना चाहिये। जाड़ेकी अपेक्षा गर्मीमें पेशाब बहुत कम होता है।

छातीको परीक्षा

छातीको परीक्षा तीन प्रकारसे होती है—

(१) देखकर—रोगीको स्थिर भावसे लिटाकर बड़ी सावधानीसे यह देखना चाहिये कि श्वासप्रश्वास ग्रहण करनेके समय छाती पूर्ण रूपसे ऊंची नीची होती है या नहीं। या छातीका कोई भाग वैसेका वैसा ही तो नहीं रह जाता है। जैसे कोई भाग फूला तो फूला ही रह गया और कोई भाग दबा तो दबा ही रह गया।

(२) प्रतिघातसे—बाएं हाथको हथेली रोगीको छातीपर रख कर उसपर दाहिने हाथकी तर्जनी अंगुलीसे आघात करना चाहिये। यदि ठनठन शब्द हो तो स्वाभाविक, और टपटप हो तो छाती की सूजन या निमूनिया समझना चाहिये। दमेकी बीमारीमें छातीमें ज्यादः वायु प्रवेश करनेके कारण टनटन शब्द होता है।

(३) सुनकर—छातीके भीतरकी चालको कानोंसे सुनकर यह परीक्षा होती है। 'स्टेथिस्कोप' नामक एक यंत्र द्वारा यह कार्य सम्पादित होता है। इस यन्त्रके मुख्य भागमें रबड़की दो नलियां लगी रहती हैं जिनके दोनों छोरमें दो पीतल या सिलवरकी सुन्दर

टोटियांलगी रहती हैं। इस यन्त्रके मुख्य भागको तो छातीपर रखा जाता है और दोनों नलियोंके छोरको दोनों कानोंमें।

स्वाभाविक अवस्थामें कानोंमें सों सों शब्द सुनाई पड़ता है। दमा, खांसी, राजयक्ष्मा, निमोनिया आदिमें तरह तरहके शब्द सुनाई पड़ते हैं। छातीमें ज्यादा कफ होनेसे घर घर शब्द सुनाई देता है। इसका विशेष विवरण रोगोंके प्रकरणमें पढ़ना चाहिये।

मल परीक्षा

गदले रंगका या कीचड़ जैसा पायखाना हो तो पित्तकी कमी समझनी चाहिये। पित्त ज्यादा होनेसे पायखाना काला होता है। 'आंव होना' जिगरकी खराबीका लक्षण है। खून या आंव मिले दस्त होना आंतोंमें जलनकी सूचना है।

दर्द।

हिलने डुलनेसे जो दर्द बढ़ता है उसे पेशीका दर्द कहते हैं। दबानेसे या घूमने फिरनेसे जो दर्द बढ़े उसे स्नायुका दर्द समझना चाहिये। यकृतकी खराबीका दर्द दाहिने स्कन्धमें और हृत्पिण्डकी पीड़ाका दर्द बायें हाथमें होता है। पथरीका दर्द जननेन्द्रियके अगले भागमें हुआ करता है। यदि एक ही स्थानमें लगातार दर्द हो और दर्दवाली जगह गर्म रहे और दबानेसे दर्द बढ़े तो उसे प्रदाह जनित दर्द समझना चाहिये।

दवाओंके विषयमें जानने योग्य बातें

१—नुश्खेमें यदि यह नहीं लिखा हो कि दवाकी जड़ लेनी

चाहिये, फल लेना चाहिये या पत्ते लेने चाहिये तब बड़े वृक्ष वाली दवाकी छाल लेनी चाहिये, छोटे छोटे पौधोंको जड़ सहित सारा भाग लेना चाहिये। फलवाली दवाका फल लेना चाहिये। इतने पर भी यदि कहीं संशय हो जाय तो उसमें उस दवाकी जड़ डाल देनी चाहिये, क्योंकि ओषधिका मूलभाग बड़ा गुणकारी होता है।

२—नुश्खेमें जब दवाओंका अलग अलग तौल नहीं लिखा हो तो नुश्खेकी सभी दवाओंका बराबर भाग लेना चाहिये। जहां यह नहीं लिखा हो कि दवाके तैयार करनेमें किस चीजका बर्तन काममें लाना चाहिये वहां मिट्टीका ही बर्तन व्यवहार करना चाहिये। मिट्टियोंमें चीनी मिट्टीके बर्तनका व्यवहार अधिक ठीक होता है। जहां दवा सेवन करनेका समय नहीं लिखा हो वहां प्रातःकाल ही समझना चाहिये। दवाओंमें जहां केवल मल या मूत्र लिखा हो वहां गायका गोबर और गोमुत्र समझना चाहिये। इसी प्रकार घी और दहीमें भी समझना चाहिये। जहां खाली नमक लिखा हो वहां सेंधा नमक लेना चाहिये।

३—नुश्खेमें सभी दवाएं नयी ही डालनी चाहिये, पर नीचे लिखी हुई दवाएं जितनी पुरानी हो उतनी ही अच्छी समझी जाती हैं:—

वायविडंग, सोंठ, पीपल, गुड़, धान (चावल), घी और शहद।

४—नुश्खोंमें दवा ताजी तो हों हो पर साथ ही सूखी भी होनी चाहिये। किन्तु किसी दवाको जब खास तौरपर ताजी और

हरी (जैसे अदरख आदि) डालनी हो तो उस दवाकी तौलका दूना डालना चाहिये। केवल नीचे लिखी हुई दवाएं जब गीली डालनी हो तो दूनी न देकर बराबर भाग ही डालनी चाहिये।

"गिलोय, कुरैय्या, अड़ूषा (वासक) पेठा, सत्तावर, असगन्ध; पियावासा, (सहचरी) सौंफ और प्रसारणी।

५—यदि किसी नुश्खेमें एक ही दवाका नाम दो बार आगया हो तो उसे भूल न समझ कर उस दवाको तौलमें दूनी लेनी चाहिये।

६—यदि किसी नुश्खेमें कोई दवा हानिकारक मालूम पड़े तो उसे निकाल देनी चाहिये और उसकी जगह पर कोई फायदेमन्द दवा मिला देनी चाहिये। नुश्खेमें जो दवा लिखी हो वह सभी देनी चाहिये, पर तैयार करनेके पहले रोगीकी अवस्थानुसार लाभा-लाभका विचार अवश्य कर लेना चाहिये।

७—नुश्खेकी कोई दवा यदि मिलती न हो तो उसके बदलेमें उसीके समान गुणवाली दूसरी दवा (प्रतिनिध) डालकर भी काम चला लेना चाहिये।

८—आगे दवाओंके जो खुराक लिखे गए हैं वह पूरी उम्र (जवान) वालोंके लिए हैं। बूढ़े, बच्चे १२ या १३ वषतकके या गर्भवती स्त्रीको यदि दवाएं देनी हों तो लिखी हुई खुराकका आधा ही देना चाहिये। बच्चों को दवा देनेके समय तो उसके उम्रका ख्याल अवश्य कर लेना चाहिये। पूरी खुराकका १६ वां भाग तक बच्चोंको दिया जा सकता है। विषैली दवा बच्चोंको एकदम नहीं देनी चाहिये।

६—सूखी दवा (चूर्ण) को किसी दवाके रससे भिंगो देने को 'भावना' कहते हैं।

दवा तैयार करनेको तरकीब

काढ़ा—मिट्टीके बर्तनमें दवाके वजनसे १६ गुणा जल डालकर उसे आग पर चढ़ा दें। बर्त्तनका मुंह खुला रहना चाहिये। मन्द मन्द अग्नि देनी चाहिये। जलका ७ भाग जलकर जब आठवां भाग बच जाय तो उसे उतारकर ठंडा कर लेना चाहिये और तब छानकर प्रक्षेप मिलाकर पी जाना चाहिये। काढ़ा तैयार होने पर ऊपरसे जो दवा मिलाई जाती है उसे प्रक्षेप कहते हैं। प्रक्षेपका वजन इस प्रकार होता है:—जीरा, गुगुल, खार, नमक; शिलाजीत, मिच, पीपल इन सात चीजोंमेंसे जब किसीका प्रक्षेप लेना हो तो तीन तीन माशे लेना चाहिये। दूध, घी, गुड़, तेल, मूत्र आदि पतली चीज १ तोला डालनी चाहिये। शहद का परिमाण इस प्रकार है कि—बात रोगमें काढ़ाके बचे हुए पानी का १६ हिस्सा, पित्त रोगमें ८ वां, और कफ रोगमें ४ थाई हिस्सा शहद मिलाना चाहिये। मान लीजिये तैयार काढ़ा २ तोला है तो बात रोगमें २ आने भर शहद, पित्त रोगमें चार आने भर शहद और कफ रोगमें आठ आने भर शहद डालकर काढ़ा पीना चाहिये। इसी प्रकार वात रोगमें चार भाग पित्त रोगमें आठ भाग और कफ रोगमें १६ वां भाग मिश्री मिलानी चाहिये।

काढ़ेमें जितनी दवाइयां हों वे सब समभाग मिलाकर दो तोले वजन होनी चाहिये। एक बारका बना हुआ काढ़ा २।३ दिन तक

नहीं पीना चाहिये। एकबार बनाकर एकही बार पी जाना चाहिये, अधिक आवश्यकता होनेपर एक दिनमें एक बार बनाकर तीन चार बार तक पीया जा सकता है।

कल्क—ताजी हरी चीजोंको लोढ़ी सीलपर भांगकी तरह पीसनेसे जो पदार्थ तैयार हो जाता है उसेही कल्क कहते हैं। सूखी दवाओंसे कल्क बनानेके लिये पानी देकर उसे पीसा जाता है।

स्वरस—ताजी हरी चीजोंको कूट २ कर गाढ़े कपड़ेसे छानकर जो रस निकाला जाता है वही स्वरस कहलाता है। पुट पाक करके स्वरस निकालनेकी विधि यह है कि जिस दवाका स्वरस निकालना हो उसे कूटकर पिण्ड बना ले, उस पिण्डकी चारों तरफ आम या बरगदके पत्ते लपेट कर सूतसे बांध दे फिर उन पत्तोंके ऊपरसे एक अंगुल मोटा अच्छी गारका लेप कर दे उस लेपके जरा सूख जानेपर जलती हुई आगके बीच उसे रख दे, आगमें जब वह मिट्टी लाल हो जाय तब उसे निकाल कर ठंडा कर ले और फिर मिट्टीको धीरे धीरे हटाकर कपड़ेसे उसे निचोड़ कर स्वरस निकाल लेना चाहिये। इस प्रकारका निकाला हुआ स्वरस अनेक रोगोंमें महोपकारी होता है जिसकी चर्चा हम आगे करेंगे। जब दवामें पानीका अंश बहुत कम हो तो जरा पानी मिलाकर पुटपाक करना चाहिये।

चूर्ण—सूखी हुई दवाओंको लोहेके इमामदस्तेमें खूब कूटना चाहिये। जब खूब महीन आटेकी तरह हो जाय तब उसे कपड़ेसे छान लेना चाहिये। इसीको चूर्ण कहते हैं।

गोलियां—गोलियां या वटी बनानेकी विधि यह है कि नुसखे की सब दवाइयोंको महीन चूर्ण करके पत्थरकी खलमें डालो। फिर जिस दवाकी भावना लिखी हो उसी द्रव पदार्थसे अच्छी तरह घोंटो। यदि किसी द्रव पदार्थका उल्लेख न हो तो सिर्फ पानीके साथ घोंटो फिर लिखे अनुसार परिमाणमें गोलियां बना लो।

अवलेह—बनानेकी विधि यह है कि पहले काढ़ा तैय्यार करो। उसमें लिखे अनुसार काढ़ेका जल शेष रखकर उसे छान लो। फिर उसमें चीनी गुड़ आदि जो पदार्थ लिखा हो वह डाल कर पकाओ। जब पक्की चासनी बन जाय तब उतार कर ठंडा कर के फिर और और दवाइयां मिला दो। चासनी ठंडी होनेपर शहद या घी मिलाओ। यदि किसी अवलेहमें चीनीआदिका विधान न हो तो काढ़ेके पानीको ही औंटाकर गाढ़ा कर लो। गाढ़ा होकर जब कड़ाहके चिपटने लगे तब अन्य दवाइयां मिलाओ।

तिल तेलकी मूर्च्छा विधि—कोई भी तेल बनाना हो तो पहले इस प्रकार मूर्च्छा करके फिर बनाओ। तिल तैलको लोहेकी-कड़ाहीमें डाल कर मन्द मन्द आगसे खुब पकावो। यहां तक कि कुछ तेल जल भी जाय। यदि पकानेमें कमी रहेगी तो फिर काढ़ा आदि डालनेसे तेल उफन जायगा। यदि ४ सेर तेल हो तो पकाते समय मंजीठ एक पाव, हलदी, लोध, मोथा, नालुका, आंवला, बहेड़ा, हरड़, केवड़ेका फूल, बड़को सोर, वाला, ये १० चीजें एक एक छटांक—सब द्रव्योंका कल्क करके १६ सेर पानीमें

मिलाके पाक करो। थोड़ा जल रहने पर नीचे उतार लो, फिर ७ रोज तक कोई पाक न करो।

घृत मूर्च्छा विधि—ताजा गायके घीको मन्द मन्द आगसे खूब पका लो, फिर नीचे उतार कर थोड़ा ठण्डा करो। फिर यदि घी ४ सेर हो तो हरड़, बहेड़ा, आमला, मोथा, हलदी, नीबूका रस ये ६ द्रव्य १६ तोला लेकर कल्क करो। फिर १६ सेर पानीमें पाक करो।

तैल या घृत पाक विधि—पहले मूर्च्छा करके फिर जिस जिस क्रमसे लिखा हो उसी उसी क्रमसे पाक करना अर्थात् सब एक वारमें ही न डाल देना। एक द्रवका पाक करके दूसरा द्रव देना योग्य है। अन्तमें सब पाक होनेपर तैल या घृत सिद्ध हो जाते हैं। सिद्ध होनेकी परीक्षा यह है कि तेलके कल्क को अग्निमें डालनेसे शब्द नहीं करता तथा दो अङ्गुलियोंसे मर्दन करनेपर बत्ती का आकार हो जाता है। अधिक जलानेसे तैल या घृत किसी कामके नहीं रहते। पाक होते ही उतारके गर्म गर्म छानके रक्खो। कल्क सहित तैल या घृत को ठंडा करके छाननेसे कल्कमें बहुत सा तैल या घी रह जाता है इसलिये गर्म गर्मको ही छान लो।

अनुपान—दवाई जिस जिसके साथ खाई जाती है, उसको अनुपान कहते हैं जैसे लवण भास्कर चूर्ण माठाके साथ सेवन किया गया हो तो माठा अनुपान हुवा। उचित अनुपानके साथ औषधि देनेसे औषधिकी शक्ति बहुत बढ़ जाती है इसलिये जो रोग हो उसका नाश करने वाला ही अनुपान देना विधेय है।

रोग प्रकरण

ज्वर (बुखार)

शरीरकी तापवृद्धिका नाम ही बुखार है। ज्वर सब रोगोंका राजा है। जन्म और मरणके समय बुखारका कुछ न कुछ अंश जरूर ही रहता है। शरीरके जितने भी रोग हैं उन सभों के साथ ज्वरका होना प्रायः सम्भव है। ऐसे तो ज्वर बहुत तरहके होते हैं पर हम इस प्रकरणमें उन्हीं बुखारों तथा उनके इलाजोंका वर्णन करेंगे जो अक्सर लोगोंको हुआ करते हैं।

मामूली बुखार—ठंडा लगने, गर्म शरीरको तुरत ठंडा करने, तेज धूपमें घूमने, वर्षामें भींगने, चोट लगने, ज्यादा परिश्रम करने, ज्यादे दिमागी काम करने, रातको जागने, खराब जलवायुवाले स्थानमें रहने, अनियमित भोजन करने, ज्यादा भोजन करने, अधिक उपवास करने, मादक वस्तु जैसे शराब, ताड़ी वगैरह को ज्यादे पीने, किसी तरह जहरका खूनमें पहुंचने तथा कब्जियत आदिसे साधारण ज्वर पैदा होता है। यदि पहलेका संचय किया हुआ कोई विकार शरीरमें न रहा तब तो यह मामूली बुखार दो तीन दिनमें आपही आप उतर जाता है, किसी दवाकी जरूरत नहीं पड़ती, पर शरीरमें पहलेसे ही विकार संग्रहित हो तो उसके

कारणसे यही बुखार अपना उग्र रूप धारण करता है और कभी कभी कोई भयंकर रोग भी पैदा कर देता है। नहीं तो उपर्युक्त कारणोंसे होनेवाला बुखार तो और भी शरीरके विकारोंको दूर कर इसे नीरोग कर देता है। जब शरीरमें जहर व्याप्त हो जाता है तो प्रकृति उसके निकालनेकी व्यवस्था स्वयम् करती है। यह साधारण बुखार उसी व्यवस्थाका एक स्वरूप है। मामूली बुखार १०२ डिग्रीके आस पास ही रहता है। इसमें सिर या सारे बदनमें दर्द होता है, पेशाबका रङ्ग लाल होता है और तादादमें कमी हो जाता है, बेचैनी रहती है, और प्यास अधिक लगती है।

चिकित्सा—ऐसे रोगीको मुलायम बिस्तरेपर लिटा कर आराम देना चाहिये। खानेको नहीं देना चाहिये। यदि खूब भूख लगे तो ज्वरकी हालतमें दूध, साबू, मिश्री आदि खूब हलकी चीजें खानेको देनी चाहिये। अन्न देना बिल्कुल मना है। पीनेके लिये गर्म करके खूब ठंडा किया हुआ जल जितना पी सके उतना देना चाहिये। मिश्रीका शरबत, सोडावाटर, बर्फका पानी या डाभ (कच्ची नारियलका पानी) देना भी बहुत अच्छा है। ज्यादा पानी पीनेसे पेशाब ज्यादा होगा जिससे शरीरका जहर निकलकर शरीर जल्दी नीरोग हो जायगा। इस बातको न भूलना चाहिये कि पेशाबके साथ,पायखानेके साथ और पसीनेके साथ शरीरका जहर निकलकर शरीरको जल्दी नीरोग करदेता है, अतः इस प्रकारके बुखारमें प्रायः दवाओंकी जरूरत ही नहीं पड़ती। दो एक दिन आराम करनेसे ही ज्वर चला जाता है। रोगीको साफ और

हवादार कमरेमें लिटाना चाहिये। शारीरिक और मानसिक किसी भी प्रकारकी मिहनत, स्नान और स्त्री-प्रसंग बिल्कुल मना है। रोगीको जब पसीना आने लगे तो उसे खादीके तौलिये से धीरे धीरे पोंछ डालना चाहिए। ऊपर लिखी हुई तरकीब हर प्रकारके बुखारमें लाभदायक होता है। मामूली बुखार यदि दो एक दिनमें अच्छा होता दिखाई न पड़े तो नीचे लिखी हुई दवाका सेवन करनेसे ठीक हो जायगाः—

पानका रस आधा तोला, अदरखका रस आधा तोला, शहद आधा तोला, ये तीनों चीजें मिला कर सुबह-शाम दोनों समय पी जाना चाहिये। इससे बुखार बहुत जल्द दूर हो जाता है। यदि जुकाम या सर्दी-गर्मीका बुखार हो तो नीचे लिखा हुआ काढ़ा बड़ा फायदेमन्द होगा। यह काढ़ा कई बारका परीक्षित हैः—गुलबनपूसा; गाजवां, मुलेटी, गिलोय और खूबकलां; इन पांच चीजोंका बराबर भाग लेकर २ तोले वजन करके आधासेर जलमें डालकर आगपर चढ़ा देना चाहिये। जब दो छंटाक पानी रह जाय तब छान कर उसमें १ तोला शहद या मिश्री मिलाकर पी जाना चाहिये। इससे जुकाम ठीक होकर तबीयत हलकी हो जाती है। यदि दस्त न होनेकी शिकायत भी हो तो इसी काढ़ेमें १० से २० तक मुनक्का या ३ से ५ तक अंज़ीर डाल देना चाहिये। इस काढ़े से बुखार या जुकामके साथ होनेवाली खांसी भी तुरत अच्छी हो जाती है।

सर्द-गर्म की वजहसे होनेवाले बुखारमें दो तोले खूबकलां

का ऊपर लिखे मुताबिक काढ़ा बनाकर पीना बड़ा फायदेमन्द होता है। गर्मी (लू) लग कर जो बुखार हो उसमें कच्चे आमको पुटपाककी रीतिसे पकाकर और उसका रस आधासेर पानीमें मिला कर पीना निहायत फायदेमन्द है। गुलबनप्साका शरबत पीना भी बड़ा गुणदायक होता है। ज्यादा परिश्रमके कारण होने वाले बुखारमें खूब आराम करना और चित्तको प्रसन्न रखना ही सर्वोत्तम उपाय है। जलवायुके दोषसे होनेवाले बुखारसे बचनेका सबसे अच्छा उपाय यह है कि उस स्थानको छोड़ देना चाहिये। जब स्थान बदलना सम्भव नहीं हो तो फिटकिरी डालकर औटा हुआ साफ जलको पीना चाहिये और संयम-नियमसे रहना चाहिये। इस अवस्थामें मसहरीके भीतर सोना उत्तम है। तुलसी के पत्तेकी चाय भी हर प्रकारके बुखारोंमें फायदा करती है। बनानेकी विधि यह है:—२० तुलसीके पत्ते, २० काली मिर्च, अधा तोला अदरख और जरासी दालचीनीको पावभर पानीमें डालकर खूब औटाना चाहिये। उसके बाद आगसे उतार कर उसे छान लेना चाहिये और ऊपरसे ढाई तोला मिश्री या चीनी मिला कर गर्म गर्म पी जाना चाहिये।

हर तरहके बुखारोंमें माठा या दहीका शरबत पीना बहुत फायदेमन्द होता है। एक पाव दहीमें एक पाव पानी और २॥ तोले चीनी मिलाकर उसे फेंट देनेसे अच्छा शरबत तैयार हो जाता है। चीनीकी जगह नमक ही जरासा डाला जाय तो और भी अच्छा है। इसके पीनेसे पेट ठंडा रहता है और पेशाब साफ होता है।

कब्जियत या बदहजमीके कारण होनेवाले बुखारमें मामूली जुलाब लेकर पेट साफ कर लेना और उपवास करना बहुत अच्छा है।

बहुतसे ना समझ लोग बुखारके रोगीको खूब गर्म कपड़ोंमें लपेट कर ऐसे स्थान पर लिटाते हैं जहां हवा और प्रकाशका पहुंचना बड़ा कठिन हो जाता है। ऐसी बन्द जगहोंमें नमी और दुर्गन्धका होना स्वाभाविक ही है। रोगीको ऐसी जगह पर लिटा कर रखनेसे बड़ा नुकसान होता है। यदि भला चंगा आदमी भी ऐसे स्थानमें एक दिन सो जाय तो वह बीमार हो जाय; फिर बीमार आदमीको ऐसी जगहमें सुलाना कितना हानिकर हो सकता है इसका अनुमान सहज ही किया जा सकता है।

हम ऊपर कह आये हैं कि जब शरीरमें (जहर) विकार जमा हो जाता है तब प्रकृति खुद उसे दूर करनेकी चेष्टा करती है और बुखार भी उन्हीं चेष्टाओंमेंसे एक है। अतः जब प्रकृति अपने प्रयत्नमें लगी हो तो हमें उसके कामोंमें सहायता देनी चाहिए, बन्द और गन्दे कमरोंमें रोगीको लिटाकर प्रकृतिके कार्य्योंमें रुकावट पैदा न करनी चाहिये हवादार और प्रकाशमय स्थानमें रोगीको लिटानेसे प्रकृतिको अपना काम करनेमें बड़ी मदद मिलती है। ऐसी जगह पर आरामसे लिटाया हुआ रोगी बहुत जल्द आराम हो जाता है।

आरोग्य पञ्चक।

हर्रे, कुटकी, अमलतास, निसोत और आमला इन पांचों दवा-

ओंको २ तोला लेकर आधासेर पानीमें डाल कर काढ़ा बनाओ, जब १० तोला पानी रह जाय तब उतार कर और छान कर एक शीशीमें भर दो। इसमें २ तोला शहद और मिला दो। एक या दो घंटेके अन्तरसे दो तीन बार पिलानेसे दो तीन दस्त होकर कोठा साफ हो जायगा, और ज्वर उतर जायगा। मामूली बुखारको यह बहुत सुन्दर दवा है, जिसको कब्जियत हो उसके लिये तो अमृतके समान गुण करती है। अगर दवाके सेवनसे दस्त साफ न हो तो दवाकी खुराक कुछ बढ़ा देनी चाहिये। अगर एक दिनमें पेट अच्छी तरह साफ न हो तो दो तीन दिनतक बराबर दवा पिलानी चाहिये। प्रायः हर तरहके बुखार में कब्जियत हो जाती है उस हालतमें इस आरोग्य पञ्चकका सेवन बहुत अच्छा है। इससे कब्जियत मिटती है और बुखार भी ठीक हो जाता है।

छोटी हर्रके चूर्णमें कालानमक मिला कर देनेसे भी दस्त साफ हो जाता है।

त्रिफलाके काढ़ेमें साफ एरण्ड (रेंड़ी)का तेल डालकर पिला देनेसे भी २-४ दस्त हो जाते हैं।

ज्वरकी प्रधान दवा उपवास है। बुखार होते ही उपवास (फाका) करना शुरू कर देना चाहिये। बालक, बूढ़े, गर्भवती स्त्री, क्षय, वायु, भय, क्रोध, काम, शोक और परिश्रमसे होनेवाले बुखार के रोगीके लिए उपवास करना अच्छा नहीं है। ऐसे रोगियोंको

दूध, साबूदाना, बार्ली, अरारोट, किसमिस आदि हलका भोजन थोड़ा थोड़ा करके तीन-चार बार देना चाहिए। जिसकी तन्दुरुस्ती अच्छी हो उसे पानीके अतिरिक्त और कुछ देना अच्छा नहीं, लेकिन आजकलके लोग प्रायः कमजोर ही होते हैं इसलिए बिल्कुल निराहार रखना भी ठीक नहीं; क्योंकि यदि बुखार ज्यादे दिनतक रह गया और खानेको कुछ नहीं मिला तो रोगी बहुत कमजोर हो जाता है। इसलिए अच्छी तरह सोच-विचार कर हल्का पथ्य तथा कमला नींबू, अनार, (बिदाना) आदि ताजा फल देना अच्छा है।

सारांश यह कि यदि अच्छी तन्दुरुस्तीवाले किसी मजबूत आदमीको बुखार लगे और वह दो ही चार दिनमें उतर जाय तो वह निराहार भी रह सकता है, पर ज्यादे दिनका होनेसे ऊपर बतलाए गये हलके पथ्य दिये जाने चाहिए और कमजोर आदमी को तो बराबर कुछ न कुछ खिलाना ही चाहिये, जिसमें उसकी कमजोरी ज्यादे बढ़ने न पावे।

पित्तज्वर

यह बुखार बर्षाऋतुमें या इसके अन्तमें (भादो, आश्विन और कुछ कार्त्तिक तक) हुआ करता है। जिस साल वर्षा कम होती है उस साल पित्तका बुखार भी कम और जिस साल ज्यादे होती है उस साल ज्यादे होता है। वर्षा होनेके कारण जगह जगह जल इकट्ठा हो जाता है और उसमें घास-पत्ते आदि गिर-गिर कर सड़ने लगते हैं, जिससे वहां मच्छड़ बहुतायतसे पैदा हो जाते हैं। उस दुर्गन्धके कारण वहांकी हवा भी खराब हो जाती है। इन

विषैले मच्छड़ोंके काटने तथा हवाकी गन्दगीसे यह बुखार उत्पन्न होता है। ऐसी दशामें जाड़ा देकर होनेवाला मलेरिया बुखार भी हो जाता है जिसके कई भेद हैं। हम इस बुखारके सम्बन्धमें आगे चलकर लिखेंगे।

आयुर्वेद-शास्त्रमें एक और भी युक्ति-संगत कारण लिखा है। वाग्भट्टने लिखा है कि ऋतुओंके नियमानुसार वर्षाऋतुमें पित्तका संचय होता है और शरदऋतुमें पित्त कुपित होकर अनेक रोग पैदा करता है। वर्षाऋतुमें वर्षा और ठंडी हवाके कारण लोगोंके शरीर ठंडे रहते हैं। वर्षाके जाते ही जब जोरोंकी धूप पड़ने लगती है तब पित्त दूषित होकर बुखार पैदा करता है। पित्तसे होनेवाले जितने रोग हैं उनमें बुखार सर्वप्रधान है। किसी भी तरहका बुखार हो उसमें शरीरकी गर्मीका बढ़ना तो जरूरी ही है। शरीरके तापका ही नाम तो बुखार है। यह ताप बिना पित्तके हो ही नहीं सकता। अतः बिना पित्तके कुपित हुए किसी भी प्रकारका बुखार नहीं हो सकता। वायु या कफके बुखारोंमें भी पित्तका कुपित होना जरूरी हैं। जब बुखारके साथ पित्तका इतना घना सम्बन्ध है तब पित्तके मौसममें बुखारका ज्यादा होना बिल्कुल स्वाभाविक हैं। यही कारण है कि पित्तके मौसम शरदऋतुमें ज्यादे बुखार हुआ करता है। इस पित्तके बुखारसे बचनेके लिए जुलाब लेना और कुछ रोज उपवास करना उचित है। नियमपूर्वक आधा या एक नींबूको चूसनेसे भी बुखारका डर नहीं रहता। नींबूके दो टुकड़े करके उसके बीज निकाल लेने

चाहिए। और उसमें ऊपरसे सेंधानमक तथा कालीमिर्चका चूर्ण एक डेढ़ मासा डाल कर कोयलेकी आगपर उसे गर्म कर लेना चाहिये और उसे गर्म २ ही चूसना चाहिए। देशी चीजोंमें बुखार रोकनेके लिए यह कुनाइनसे कम नहीं है।

पित्तज्वरमें नीचे लिखे हुए लक्षण प्रकट होते हैं।—१०३ से १०५ या १०६ डिग्री तकका जोरका बुखार, प्यासकी अधिकता, कै और उसमें पित्तका निकलना, जी मचलाना, सिर गर्म रहना, आंखें लाल रहनी, पसीनाका आना, नींदका न होना, कभी कभी प्रलाप भी करना, मुंहका स्वाद कड़वा रहना, पतले दस्तका होना, बेचैनी और पेशाबका रङ्ग पीला होना। शरीरका ताप सुबहमें १०० से १०२ तक, शामको १०३ से १०६ तक रहता है। बुखारकी अधिकताके कारण रोगी अपनी आधी आँखें बन्द किए पड़ा रहता है।

पित्तका बुखार प्रायः दसवें दिन उतरता है। रोग जब अच्छा होनेको रहता है तो ७ दिनके बाद ही रोगके लक्षण अच्छे मालूम होने लगते हैं, बेचैनी कम होने लगती है, नींद आने लगती है और शरीरका ताप कम हो जाता है। परन्तु यदि सातवें दिन से बुखारका वेग और भी बढ़ने लगे तो समझना चाहिए कि रोगी-का बचना मुश्किल है। सात दिनके बाद रोगके लक्षण प्रबल होनेसे यह रोगीकी जान लेकर ही दम लेता देखा गया है। यह बुखार २१ दिनसे भी ज्यादा रह सकता है।

———

चिकित्सा

रोगीको साफ हवादार कमरेमें लिटाकर रखना सबसे अच्छी चिकित्सा है। शास्त्रने ७ रोज तक दवा देनेका निषेध किया है। अनुवभसे भी देखा गया है कि ७ दिनके भीतर दवा देनेसे फायदेके बदले नुकसानी होने लगती है। लेकिन प्रायः देखा गया है कि दो तीन दिन बाद ही रोगीके घरके लोग घबड़ाकर डाकृर वैद्यको दिखलाकर दवा देनेको तंग करने लगते हैं। डाकृर वद्य भी व्यापारकी रक्षाके लिए अपनी जवाबदेहीको न समझकर कुछ न कुछ दवा देना शुरू कर देते हैं। होमियोपैथीमें रोगी तथा उनके घरवालोंके संतोषके लिए ऐसे मौकोंपर Blank dose (खाली साफ किए हुए जलकी खुराक) देनेकी प्रथा है। उसी प्रकार यदि वैद्यराजजी होशियार हुए तब तो ऐसी हल्की दवा दे देते हैं जिससे रोगी तथा उनके घरवालोंको संतोष तो हो जाय पर रोगपर उसका कोई बुरा असर न पड़े। परन्तु जब 'नीम हकीम खतरे जान' कोई रहे तो काढ़ा, चूर्ण, चटनी आदि चीजें देने लग जाते हैं जिससे रोग तुरंत बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे रोगियोंको किसी कच्चे वैद्य या डाकृरसे दिखलानेको अपेक्षा प्रकृतिके ऊपर ही छोड़ देना लाखगुणा अच्छा है। रोगीको खूब हिफाजतसे रखना चाहिये। अन्न बिल्कुल नहीं देना चाहिए और पीनेको निम्नलिखित प्रकारसे तैयार किया हुआ जल देना चाहिए। नागरमोथ, पित्तपापड़ा, खश, लालचन्दन, सुगन्धवाला और सोंठ- इन छः चीजोंको मिलाकर दो तोले वजनमें ले लीजिए

और दो सेर पानीमें डालकर उसे औंटा लीजिए; फिर उसे छान कर मिट्टीके बर्तनमें रख दीजिए और रोगीको प्यास लगने पर उसी जलको पीनेको दीजिए। इसे "षडंग पानी" कहते हैं। इसके पीनेसे प्यास कम होगी, बेचैनी घटेगी, कै बन्द होगी और बुखार भी कम हो जायगा। इस पानीकी गिनती दवामें नहीं होती। यदि बुखारके साथ और कोई उपद्रव हो तो उसका इलाज अवश्य करना चाहिए। कच्चे बुखारमें दवा न देनेके मानी यह हैं कि बुखारके साथ जबरदस्ती न की जाय। सात रोजके अन्दर यदि दवा देनेकी जरूरत हो तो नीचे लिखी दवा देनी चाहिए। इससे रोग पर कोई असर भी नहीं होगा और रोगी तथा उसके घरवालोंके चित्तको संतोष भी रहेगा तथा ज्वरमें कुछ न कुछ लाभ अवश्य होता रहेगा।

आनन्द भैरव रस

शुद्ध हिंगुल, शुद्ध तेलियामोठाविष, सोंठ, फूला हुआ सुहागा और जायफल; इन ५ चीजोंको एक एक तोला; काली मिर्च और पीपल दो दो तोले लेकर अलग अलग इन्हें खूब महीन पीस कर वजन कर लेना चाहिए। फिर पहले शुद्ध हिंगुलको खरलमें डालकर कुछ देर पीसनेके बाद सभी चीजोंको उसमें डालकर तथा नींबूके रसमें भिगोकर घोंटना चाहिए। अच्छी तरह घुट जाने पर एक एक रत्तीकी गोली बना लेनी चाहिए। इसीका नाम आनन्दभैरव रस है। रूमी हिंगुलको भेंड़के दूधमें या नींबूके रसमें घोंटनेसे शुद्ध हो

जाता है। तेलियामीठाविषको तीन रोज गो-मूत्रमें भिगोकर सुखानेसे शुद्ध हो जाता है। यह आनन्दभैरव रस हर तरहके बुखारमें दिया जा सकता है। मामूली बुखारमें सुबह और शाम एक एक गोली शहदके साथ चाटनेसे फायदा होता है। जब बुखार बहुत जोरका हो और उसे कम न होनेके कारण रोगीका अनिष्ट होनेकी आशंका हो तो एक गोली आनन्दभैरव रस १ तोला अदरख का रस और १ तोला शहद मिलाकर दिन-रातमें ३ बार देनेसे बुखारका बेग जरूर कम हो जायगा। एक खुराकसे आधी डिग्री या एक डिग्री बुखार जरूर कम हो जाता है। अगर बुखार कम करने की ज़रूरत न हो तो आनन्द भैरवरस को सिर्फ शहदके साथ दिन-रातमें दो बार चटा देना चाहिए। इससे बुखार धीरे-धीरे पचकर उतर जाता है।

मृत्युञ्जय रस

शुद्ध हिंगुल २ तोला, शुद्ध तेलियामीठाविष, काली मिर्च और पीपल एक एक तोला; इन चारों चीजोंको अलग अलग महीन चूर्ण करके वजन कर लेना चाहिए और फिर पत्थरकी खरलमें रख कर आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर उसकी मूंगके बराबर की गोलियां बना लेनी चाहिए। एक गोली सुबह और एक गोली शामको ३ मासे शहद और तीन मासे पानके रसके साथ रोगीको खिलानी चाहिये। इससे बड़ा फायदा होता है। बुखारकी हालतमें इसके सेवनसे नये उपद्रव बढ़नेकी आशंका नहीं रहती और धीरे-धीरे बुखार पचकर उतर जाता है।

रसादि चूर्ण

शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गंधक २ तोला, कपूर ३ तोले, शैल ४ तोला, खश ५ तोला, काली मिर्च ६ तोला, मिश्री ७ तोले। बनानेकी तरकीव यह है कि पारे और गन्धकको छोड़कर और सभी चीजोंका अलग अलग महीन चूर्ण कर लेना चाहिये और ठीकसे तौलकर रख लेना चाहिए। पहले पत्थरके खरलमें पारा और गन्धक को २ घण्टे इस प्रकार घोंटना चाहिए कि पारा और गन्धक मिलकर कज्जली तैयार हो जाय, फिर उस कज्जली में सव चीजोंको मिलाकर चार घण्टेतक खूब घोंटना चाहिये और तव एक साफ किए हुए बोतलमें भरकर अच्छी तरह डाट लगा देना चाहिए। इसीका नाम रसादि चूर्ण है। इसको ३ रत्तीकी एक खुराक शहदके साथ दिन-रातमें ३ बार चाटनी चाहिए। इसके चाटनेसे ज्वर, भयंकर प्यास, कै, बेचैनी आदि आराम होते हैं। यह पित्तज्वरकी अच्छी दवा है। यह चूर्ण बासी पानी के साथ भी खाया जाता है। हरताल भस्म बराबर भाग मिलाकर रसादि चूर्णको देनेसे ज्वर तत्काल कम हो जाता है। यदि वहुत जोरोंका बुखार हो, श्वांस लेनेमें तकलीफ हो, प्यास और कै वहुत हो, रोगी वहुत बेचैन हो तो रसादि चूर्णके वरावर हरताल भस्म मिलाकर शहद या जलके साथ खिला देना चाहिये। १ घंटे वाद थर्मामीटर लगाकर देखनेसे बुखार १ से ३ डिग्री तक कम हुआ मालूम पड़ेगा। हमने इसे अनेक वार आजमाकर देखा है।

यदि समयपर ऊपर लिखे तीनों रस तैयार न मिलें तथा और भी कोई रस तैयार न मिले तो केवल अदरखका रस ३ मासा और शहद ३मासा मकरध्वजके साथ सुबह शाम दे देनेसे बुखारको बहुत फायदा होता है और वह ठीक समयपर उतर जाता है। पित्तज्वरमें मकरध्वजको शहदमें मिलाकर धनियेका पानी या परवलके पत्तोंका रस या अनारका रस १ तोला डालकर देना चाहिये, इससे बहुत लाभ होता है। यदि सात रोज हो जाय और बुखारका जोर कमता हुआ न दीखे तो नीचे लिखा काढ़ा देना चाहिये। इससे तुरंत फायदा होता है। यह बात याद रखनी चाहिये कि यह काढ़ा सात दिनसे कममें न देना चाहिये।

जवासा, पित्तपापड़ा, फुलप्रियंगु, चिरायता, कटुरोहनी, अडूसेके जड़की छाल; इन छः दवाओंको सम भागमें लेकर दो तोले वजनकर काढ़ा बना लेना चाहिये। ऊपरसे दो तोले मिश्रीका प्रक्षेप डालकर पी जाना चाहिये। इससे पित्तज्वर, प्यास, कै, जलन आदि निश्चय आराम होते हैं।

मुनक्का, हरड़की छाल, पित्तपापड़ा, नागरमोथ, कुटकी, अमलतासकी गिरी—इन छः दवाओंका काढ़ा ऊपरकी तरह बनाकर मिश्री मिलाकर पीनेसे पित्तका ज्वर, प्रलाप, बेहोशी, भ्रम, जलन, मुंहका सूखना, प्यास आदि शान्त होते हैं। इस काढ़ेसे दो एक दस्त होकर जल्दी फायदा होता है। यदि ज्यादा दस्त होने लगे तो काढ़ा बन्द कर देना चाहिये।

केवल पित्तपापड़ेका काढ़ा भी पित्तज्वरमें बहुत फायदा पहुंचाता है। यदि पित्तपापड़ेके साथ लालचन्दन, खश और सोंठ ये तीनों चीजें भी मिला दी जायँ तो और भी सोनेमें सुगन्ध हो जाय। इस काढ़ेको मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। पित्तज्वर में बहुत फायदा करता है। पित्तज्वरमें वमन ठीक करनेके लिये धानका लावा १ तोला और मिश्री ५ तोला एक पाव पानीमें डालकर कुछ समय रखो। जब लावा और मिश्री गल जाय तब छानकर नींबूका रस और गुलाब जल मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाना चाहिये।

३ तोला पुरानी इमलीको पत्थर या कांचके बरतनमें डाल कर एक पाव पानीमें भिगो दो, कुछ देर बाद मलकर छान लो, चीनी या मिश्री मिलाकर पीनेको दो, इससे कै बन्द हो जायगी।

पित्तज्वरमें बुखार बहुत जोरका हो जाता है उस समय उपर्युक्त दवा न मिले तो सिर्फ ५ या ७ लौंग जलके साथ घिस कर देनेसे ज्वर कम हो जाता है।

ठण्डा पानी या गुलाब जलमें साफ सफेद कपड़ा भिगोकर कपार पर रखनेसे भी ज्वरका वेग कम होता है।

मलेरिया बुखार।

पहले तो यह ज्वर अधिकतर बंगाल और आसाममें ही अधिक हुआ करता था परन्तु आजकल तमाम हिन्दुस्थानमें फैल गया है। फिर भी और प्रान्तोंकी अपेक्षा बंगाल और आसाममें यह बुखार अधिक होता है। इस बुखारमें प्लीहा और जिगर बढ़ आते हैं। बुखार

प्राय: कम्प देकर चढ़ता है, पर पुराना होनेपर बिना कम्पके भी चढ़ता है। यह बुखार दिनमें एक बार दो बार;एक दिन बाद देकर; दो दिन बाद देकर आता है। रोज आनेवाले बुखारको एकन्तरा; एक दिन बाद देकर आनेवालेको तिजारी तथा दो दिन बाद देकर आनेवाले बुखारको चौथया कहते हैं। मलेरिया बुखार मियादी भी होता है। एक बार चढ़कर ७ से १२ दिनतक बराबर बना रहता है। उसके लक्षण पित्तज्वरसे मिलते जुलते हैं। इसके खास लक्षण ये हैं:—माथेमें जोरदार जलन होना, सरमें चक्कर आना, तापमानका १०५ से १०६ तक पहुंच जाना, प्राय: कब्जियत रहना, सिर दर्द, जी मिचलाना और कै होना, जीभका स्वाद कड़वा हो जाना, कभी प्रलाप भी करना और हाथ पैरोंको इधर उधर पटकना, और कभी कभी दस्तका आना।

आजकलके वैज्ञानिकोंने यह निश्चितरूपसे सिद्ध कर दिया है कि एक खास तरहके मच्छड़के काटनेसे ही मलेरिया बुखार पैदा होता है। वर्षाकालमें मच्छड़ अधिक होते हैं और उसी समय इस बुखारका भी दौरा अधिक होता है। इससे यह बात अनुभवसे भी सिद्ध होती है कि इस बुखारका कारण मच्छड़ ही हो सकता है। इससे बचनेके लिए तेल मालिश करना और मशहरीमें सोना बड़ा लाभदायक है।

मियादीको छोड़ कर और सभी मलेरिया बुखारोंकी साधारणत: तीन अवस्थाएं होती हैं:—

१— शीतावस्थामें पहले जाड़ा और बादमें कम्प जान पड़ता है।

कभी कभी तो इतने जोरका शीत और कम्प होता है कि तीन चार गिलाफ ओढ़ने पर भी गर्मी नहीं मालूम पड़ती। इसके साथ ही सारे शरीरमें दर्द, माथेमें धमक, प्यास आदि लक्षण भी प्रकट होने लगते हैं।

२—उष्णावस्था—शीतावस्थाके बाद उष्णावस्था आती है। इसमें अक्सर माथेमें दर्द, चेहरा लाल, प्यास, देहका चमड़ा रूखा, सांस लेनेमें तकलीफ और शरीरका ताप १०१ से १०६ डिग्री तक बढ़ जाती है। द्वितीयावस्थाके प्रारम्भ होते ही शीत घट जाती है।

३—घर्म्मावस्था—कुछ देर बाद यह अवस्था आती है। इसमें खूब पसीना आता है और बुखार बिल्कुल उतर जाता है।

चिकित्सा

मलेरिया बुखारकी सबसे उत्तम दवा कुनाइन है। वास्तवमें कुनाइन मलेरिया बुखारके लिए ब्रह्मास्त्र है। बहुत लोग कुनाइन की निन्दा करते हैं, परन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं जो कुनाइनका व्यवहार न करते हों। जब बुखारको रोकनेके लिए इससे अच्छी कोई दवा ही नहीं है तब सबको इसका प्रयोग करना ही पड़ता हैं। धूर्त लोग कभी लाल रंग मिला कर कुनाइनकी गोली बांध लेते हैं तो कभी कुनाइनके अर्कको चिरायताका अर्क बतला कर रोगियोंको देते हैं। हमारी समझमें नहीं आता कि इस प्रकार छिपाकर कुनाइन देनेका क्या मतलब है। प्रायः ऐसा करनेवाले लोग वे ही होते हैं जो कुनाइनको अंग्रेजी दवा या विलायती दवा

समझते हैं। यदि ऐसी बात हो तौभी जब विलायतके बड़े २ चिकित्सक लोग आयुर्वेदका मकरध्वज, पर्पटी, लौह, कुरची, वासा, कूठ आदि खुल्लमखुल्ला व्यवहार करते हैं तो हमें उनकी अच्छी दवाओंका व्यवहार करनेमें क्या लज्जा है। कुनाइन सिनकोना नामक वृक्षसे बनता है। और यह वृक्ष मदरास प्रान्तमें बहुत पाया जाता है।

कुनाइनका प्रयोग तीन प्रकारसे किया जाता है—

(१) कुनाइनकी गोलियां—ये गोलियां प्रायः एक ग्रेनसे लेकर ५ ग्रेन तक की बनाई जाती हैं। मलेरियाको रोकनेके लिए ६ से १६ गोली रोज खायी जा सकती है। एक बारमें दो से चार गोली तक खायी जाती है। किन्तु यह खुराक पूरी उम्रवालों के लिये है। अवस्थाके हिसाबसे मात्रा कम कर देनी चाहिये।

(२) चूर्ण—कुनाइनके चूर्ण (पाउडर) को २ रत्तीसे ८ रत्ती तक दिन-रातमें चार बार ठंडे जलके साथ देना चाहिये।

(३) अर्क—गोली और चूर्णकी अपेक्षा अर्क विशेष लाभदायक होता है, क्योंकि गोली और चूर्ण तो पेटमें जाकर पूरी तरह गलने नहीं पाते और इसीलिये ज्यादा फायदा भी नहीं मालूम होता, पर अर्क तो पेटमें जानेके साथ ही फायदा करने लगता है। कुनाइनका अर्क आप बाजार से भी ले सकते हैं और अपने यहां पाउडर से भी तय्यार कर सकते हैं। एक खुराक कुनाइन अर्क तैयार करनेके लिए ढाई तोला पानी और जितना कुनाइन सल्फ हो उतनी ही बूंदें 'सल्फर एसिड डाइल्यूड' की डालनी चाहिये।

दवामें डालनेकी गन्धककी तेजाब (Chemical pure Sulphuric acid) का एक भाग और जल ६ भाग मिलानेसे सल्फर एसिड डायल्यूड तैयार हो जाता है। इस प्रकार तैयार किया हुआ खुराक दिन-रातमें चार बार दिया जा सकता है। साधारणतया चढ़े हुए बुखारमें कुनाइन देना मना है; पर मलेरिया बुखारकी चढ़ी हुई अवस्थामें भी कुनाइन कुछ नुकसान नहीं पहुंचाता। कुनाइन खिलानेके थोड़ीही देर बाद पसीना आकर बुखार उतर जाता है। मलेरियाको छोड़कर और बुखारोंमें प्रायः देखा गया है कि इस प्रकार बुखार उतरते समय पसीना बहुत अधिक आनेके कारण इतनी कमजोरी बढ़ जाती है कि अगर पूरी सावधानीसे काम न लिया जाय तो तुरत हृदयकी धुकधुकी बन्द (Heart failure) होकर मिनटोंमें रोगीका प्राणान्त हो जाय। अतः मलेरिया बुखारके सिवाय दूसरे किसी भी बुखारकी चढ़ी हुई अवस्थामें कुनाइन कदापि नहीं देनी चाहिए। बुखारके उतर जानेपर थोड़ी थोड़ी देरपर रोगीको कुनाइनकी चार खुराक पिला देनी चाहिए जिससे फिर बुखारका दौरा न होने पावे। जहां कुनाइनमें इतना गुण है वहां गर्म होनेके कारण उसमें काफी अवगुण भी मौजूद है। शरीरमें बुखारके बाद यह इतनी गर्मी लाती है कि यदि गायके दूधका काफी व्यवहार न किया जाय तो शरीरको बहुत हानि पहुंचनेकी सम्भावना रहती है। इसलिए बुखारके बाद हफ्ता दो हफ्ता गायका दूध काफी मात्रामें सेवन करना बड़ा आवश्यक है। यदि बहुत ज्यादा गर्मी हो

जाय, कान सांय-सांय करने लगे, उस हालतमें दो तीन नींबूका रस आधसेर पानीमें डालकर ऊपरसे ५ तोले चीनी मिला कर पी जाना चाहिए। इससे कुनाइनकी गर्मी शान्त हो जाती है।

मलेरियाकी रामबाण दवा।

४ ग्रेन (दो रत्ती) कुनाइन सल्फ़, ४ बूंद सल्फ़रिक एसिड़ डायल्यूड, २ बूंद लिक्कर आरसेनिक, २ बूंद नाक्सवोमिका, १ ड्राम मैगसल्फ और पानी २॥ तोला। इससे एक खुराक दवा तैयार होगी। इसी हिसाबसे एक शीशीमें चार खुराक दवा तैयार करके रख लेना चाहिए और रोगीको सुबह शाम एक एक खुराक पीनेको देना चाहिए इससे भयानकसे भयानक मलेरिया बुखार आराम हो जाता है, तिल्ली और जिगर ठीक हो जाते हैं। भूख लगने लगती है और शरीरमें ताकत बढ़ने लगती है। जिस रोगीको पतले दस्त आती हो उसे यह दवा नहीं देनी चाहिये, क्योंकि इसमें दो तीन दस्त लानेकी खुद शक्ति रहती है। इसी दवाको सुन्दर शीशियोंमें भरकर और अच्छी खोलोंमें बन्द करके लोग भिन्न-भिन्न नामोंसे वेंच कर लाखों रुपये कमा लिये हैं।

इसके अलावे मियादी बुखारके प्रकरणमें लिखा आनन्द भैरव रसकी दो गोलियोंको शहदमें मिलाकर चाट कर ऊपरसे नीचे लिखा पानी पी जाना चाहिए। २० तुलसीके पत्तों और २० काली मिर्चोंको १० तोले पानीमें पकाना चाहिए और जब २॥

तोला पानी रह जाय तो उसमें २॥ तोला मिश्री डाल कर उसे पी जाना चाहिए। काली मिर्चको पीस कर पानीमें डालना चाहिए। इस प्रकार तैयार किए हुए पानीको छानना नहीं चाहिए। संखिया विष भी मलेरिया रोकने तथा यकृत और प्लीहा को नाश करनेमें अक्सीर होता है। अतः इसके संयोगसे तैयार की हुई दवाएं भी लोग प्रायः सेवन किया करते हैं, परन्तु इसमें जरासी भूल होने पर रोगीके प्राण जानेकी शङ्का रहती है और इससे फायदेकी अपेक्षा कदाचित् नुकसान होनेकी ही अधिक सम्भावना रहती है। अतः सर्वसाधारणके लिए यह उपयोगी नहीं कहा जा सकता।

मलेरियाकी रामबाण गोलियां।

नवीन बढ़ियां करंजवेके बीजोंको लो और उनके छिलके उतार कर खूब महीन चूर्ण करले। यह चूर्ण १ तोला, कुनैन १ तोला, फिटकिरी १ तोला—इन तीनों चीजोंको खलमें डालकर पानीके संयोगसे २ दिन तक खूब घोटो, फिर दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो। मलेरिया बुखारकी यह बहुत अच्छी आजमूदा दवा है। २ गोलियोंसे ४ गोलियों तक एकबारमें जलके साथ देनी चाहिये। ज्वर आनेके समय तक यदि रोगीके पेटमें ४-५ खुराक पहुंच जायगी तो ज्वर आनेका भय नहीं रहेगा, कम्प देकर आनेवाले बुखारमें हमने बहुत बार परीक्षा की है। सभी समय ये गोलियां तत्काल लाभ दिखाती हैं। करजादि वटीके नामसे बहुत लोग उन्हींको बेंचकर काफी लाभ उठा चुके हैं। वास्तवमें

गोलियां बहुत अच्छी हैं। मलेरिया बुखारके रोगीको बुखार रोकनेकी दवा खिलानेकी सुन्दर विधि यह है कि बुखार उतरतेही दवा खिलाना शुरू कर देना चाहिये। बुखार आनेके समयके ४ घंटे पहले ही रोगीके पेटमें चार पांच खुराक दवा पहुंचा देनी चाहिये। दवा समयानुसार दो घंटोंसे ८ घंटोंके अन्तर तक खिलानी चाहिये।

मलेरिया रोकनेकी विधि।

ऊपर लिखा जा चुका है कि मच्छड़ोंके कारण रोग उत्पन्न होता है इसलिये मच्छड़ोंको नष्ट करनेसेही मलेरियासे बचा जा सकता है। मच्छड़ केवल जलमें ही उत्पन्न होते हैं और मच्छड़ जिस स्थान पर उत्पन्न होते हैं उस जगहसे अधिक दूर उड़ नहीं सकते इसलिये जहां जल जमा होता हो उस (जलाशय) से २५-३० फीट दूर निवास करना चाहिये। घरके इर्द गिर्द कहीं पानी तो जमा नहीं रहता है, इस बातपर बराबर ध्यान रखना चाहिये। मच्छड़ोंका स्वभाव है कि रातको अंधेरेमें इधर उधर घूमकर लोगोंको काटते हैं इसलिये मलेरियासे बचनेके लिये मशहरीमें सोया जाय। मशहरीकी जाली महीन होना चाहिये ताकि मच्छड़ भीतर न घुस सकें।

निमोनिया

कारण—फेफड़ोंमें अकस्मात् सर्दी लगनेसे निमोनिया हो जाता है। निमोनिया अधिकतर कड़ी सर्दीकी मौसममें पैदा होता

हैं। बुखार, पसलीमें भयंकर दर्द और खांसी निमोनियाके प्रधान लक्षण हैं। एक तरफकी पसलियोंमें दर्द होनेसे एक तरफका निमोनिया और दोनों तरफकी पसलियोंमें दर्द होनेसे दोनों तरफका या डबल निमोनिया समझना चाहिये। डबल निमोनिया कठिन समझा जाता है। इस रोगमें साधारणतया तीन अवस्थायें दिखाई देती हैं।

प्रथमावस्थामें फैफड़ेमें रक्त संचय होता है और कम्प लग कर बुखार आता है। बुखार १०३ डिग्रीसे १०७ तक बढ़ जाता है। खांसी मामूली होती है परन्तु बहुत खांसनेपर जरासा झांगदार कच्चा कफ निकलता हैं। खांसते समय पसलीके भयानक दर्दसे रोगी चिल्ला उठता हैं। रोग भयानक होनेसे सांस लेते समय भी पसलियोंमें दर्द होता है।

इसके २।३ दिन बाद निमोनियाकी द्वितीयावस्था आ जाती है। दूसरी अवस्थामें खांसते खांसते बड़ी कठिनतासे लोहेके बुरादे जैसा या ईंटके चून जैसा कठिन और चिपका कफ निकलता है। बहुत देर तक खांसनेसे जरासा कफ निकलता है, कभी-कभी कफके साथ खून भी दिखाई देता है। खांसते समय छाती भारी मालूम होती हैं। सिरदर्द, सांस लेनेमें तकलीफ, नींदका न आना, वेचैनी, अरुचि, जीभ सफेद मैलसे ढकी हुई आदि लक्षण वर्तमान रहते हैं। इसके ३।४ दिन बाद तीसरी अवस्था आती है, यदि रोग आराम होनेको होता है तब तो बुखार घटता है। पसलियोंका दर्द कम होता है, खांसते ही विना तकलीफके पका-

हुआ कफ निकलता है और रोगीको आराम मालूम होता है। परन्तु जब रोग बढ़नेको होता है तब दूसरी अवस्थामें ही फेफड़ेमें मवाद पैदा हो जाती है। खांसनेसे बहुत ज्यादे वजनमें दुर्गन्धवाला कफ निकलता है, नाड़ी तेज और कमजोर हो जाती है और रोगी निर्बल और बेहोश होकर प्राणत्याग कर देता है। निमोनियावाला रोगी दाहनी या बाईं ओर लेट सकता है पर चित्त नहीं लेट सकता।

इस रोगकी परीक्षाके लिये छाती परीक्षा करनेवाला स्टेथिस्कोप यंत्रको सहायता लेनी चाहिये। इस यंत्रसे प्रथमावस्थामें एक प्रकारका कठिन शब्द सुनाई देता है। बादमें बालोंके आपसमें रगड़नेका जैसा शब्द सुनाई देता है। द्वितीयावस्थामें फेफड़ेके कठिन होनेके कारण कोई तरहका शब्द सुनाई नहीं देता। तीसरी अवस्थामें टप-टप शब्द सुनाई देता है। फेफड़ेमें मवाद होने पर घड़-घड़ शब्द सुनाई पड़ता है।

चिकित्सा

निमोनियाके कारण पसलियोंमें जितनी जगहमें दर्द हो 'एंटीफ्लोजेस्टाइन' नामकी मलहमका लेप करो। यह मलहम किसी भी अंग्रेजी दवा बेचनेवाली दूकानमें मिल सकती है। लेप करनेकी विधि यह है कि डिब्बेको थोड़ी देर गर्म पानीमें रखो; इससे मलहम पतला हो जायगा। फिर चाय पीनेवाले चम्मचकी डंटीके सहारेसे लेप कर दो। लेपपर धुनी हुई रूई रखकर पतले कपड़ेसे अच्छी तरह बांध दो। यह लेप दो रोज तक अपना असर रखता

है। दो रोजमें दर्द आराम न हो तो पहलेवाले लेपको गर्म पानीका सहायतासे धोकर फिर लेप कर देना चाहिये। यह इस रोगको बहुत बढ़िया दवा है और हमारी बहुत बारको परीक्षित है। तीसीको पुल्टिश भी बहुत फायदेमन्द है, परन्तु झंझटके कारण बहुत ही कम लोग तीसीकी पुल्टिश चढ़ाते हैं। तीसीको महीन करके गो-मूत्रके साथ अच्छी तरह पीसो; फिर मन्द आगसे पकाकर हलवे जैसी पुल्टिश तैय्यार कर लो। जरा जरा गर्म पुल्टिशको दर्दके स्थानपर बांध दो।

इस पुल्टिशको हर तीसरे घंटे बदलो, इस तरह दिन रातमें ८ पुल्टिश देनी चाहिये। पुल्टिश बांधते या उतारते समय रोगीको उठने बैठने न दो। युक्तिपूर्वक रोगीको लेटे-लेटे ही बांधो, नहीं तो उठने बैठनेके कष्टसे रोग बढ़ जायगा।

पुल्टिश उतारकर उस जगहको ऐसे ही खुली न रहने दो। रूई या फलालेनके गर्म कपड़ेसे तुरन्त बांध दो। निमोनियापर नीचे लिखे लेप भी फायदेमन्द है।

अफीम २ रत्ती, राई १ माशा, पुराने पापड़ (जो खानेके काम में आते हैं) १ मासा, कबूतरका विष्टा १ मासा,—इन चारों चीजों को गोमूत्रके साथ बारासींगेकी सींगसे पीस कर दर्द-स्थानपर लेप करो और आगकी सहायतासे जल्दी सुखा दो। खाली बारा-सींगेकी सींगको गोमूत्रसे पीस कर लेप करना भी अच्छा है।

खानेके लिये ऐसी दवा देनी चाहिये जिससे कफ पतला हो कर आसानीसे निकल जाय। फिटकिरीको आगपर पकाकर लावा

बना लो और उसका महीन चूर्ण कर लो। ३ रत्ती यह चूर्ण और १ रत्ती अभ्रक भस्म मिलाकर शहदमें चटाओ। सुबह, दोपहर, शाम और रातके सोते समय—इस तरह चार वार चटाओ; निमोनियामें बहुत लाभ होगा। अगर और कोई दवा मिलनेका मौका न मिले तो सिर्फ फिटकिरीका लावा ३ रत्ती, ४ बार दो और रोगीका उपचार ठीक रखो। भगवान्‌की इच्छासे जरूर फायदा हो जायगा। अडुषे (वासक) की जड़की छालका रस पुटपाक रीतिसे निकालकर १ तोला लो और बराबर शहद मिलाकर रोगीको पिलाओ, निमोनियामें बहुत फायदा होगा।

बारहसींगेकी सींग ५ तोलेको बराबर वजनके घीकुमारके लवाब में रख दो और मिट्टीके मालसोंमें बन्द कर दो फिर ऊपर कपरमिठी करके सुखा लो। १० सेर उपलोंके बीचमें रखकर फूंक लो। बारासींगेकी अच्छी भस्म तैय्यार हो जायगी। यह निमोनियाकी बहुत उत्तम दवा है। हमारी बहुत बारकी परीक्षित है। यह भस्म २ रत्ती शहदके साथ तीन चार बार चाटनेसे पसलीका दर्द बहुत शीघ्र शान्त हो जाता है।

द्राक्षारिष्ट २॥ तोलेमें अपामार्ग (चिरचिड़े)का खार या कंटकारी (करेली) खार ४ रत्ती और सोडियम बेंजोइट ४ रत्ती मिला दो—यह एक खुराक है। इस तरहकी ४ खुराक दिन रातमें खिलाओ। इससे कफ पतला होकर निकल जायगा। निमोनियाकी खांसीमें इससे निश्चय फायदा होगा। यदि रोगी कमजोर हो गया हो या प्रलाप बकता हो तो उसे रातको सोते समय १ गोली महा-

लक्ष्मी विलास या बृहत् कस्तूरी भैरव या मकरध्वज १ मात्रा पीपलका चूर्ण २ रत्ती शहद १ मासा और वासक (अडूसे) का स्वरस १ तोला देना बहुत अकसीर है। निमोनियाके रोगीको नीचे लिखे क्रमसे दवा सेवन कराकर हमने बहुत लाभ उठाया है।

प्रातःकाल—चन्द्रामृत लोह (खांसी रोगमें लिखित) १ गोली शहद ३ मासे और पानका रस ३ मासे मिलाकर चटाओ। दिन को १० बजे और शामको ४ बजे ऊपरवाला द्राक्षारिष्ट एक एक खुराक पिलाओ। रातको १० बजे ½ आधी रत्ती मकरध्वज, २ रत्ती बारासींगेकी भस्म, १ तोले शहद और एक तोले बासक (अडूसे)का स्वरस मिलाकर पिला दो। इस तरह दवा सेवनसे तथा एंटीफ्लोजेस्टाइनका लेप करनेसे और ठीक उपचार करनेसे निमोनियाका रोगी निश्चय अच्छा हो जायगा। निमोनियाके रोगीको खांसी बहुत तकलीफ देती है उसके लिये यह चटनी हमारी बहुत बारकी परीक्षित है—

कायफल, पोकरमूल, काकड़ासिंगी, पीपल-इन चारों चीजोंको बराबर लेकर चूर्ण कर लो। यह चूर्ण १ तोला; अभ्रक भस्म ४ रत्ती और शहद १। तोला मिलाकर कांचके ग्लास या एलमोनियमकी प्यालीमें रख दो, दो घंटेके अन्तरसे १ अंगुली (४ रत्ती) भरके चटाओ—बहुत लाभ रहेगा।

अष्टाङ्गावलेह (सन्निपातमें लिखित) अभ्रक भस्म मिलाकर चाटनेसे अच्छा फायदा करता है।

पथ्यापथ्य—भोजनके लिये साबूदाना; बार्लीका पानी, बकरी

का दूध, मिश्री, मुनक्का आदि शीघ्र पचनेवाला पथ्य देना चाहिये। रोगीको ऐसे स्वच्छ कमरेमें रखो जिसमें गर्द-गुब्बार, भीड़-भाड़ न हो और निरन्तर ताजी हवा सांस लेनेको उसे मिलती रहे; क्योंकि निमोनिया फेफड़ोंका रोग है और फेफड़ोंका प्रधान भोजन शुद्ध हवा है। परन्तु रोगीको ठंड न लग जाय इस बातका भी पूरा ध्यान रखना जरूरी है। रोगीके पैरोंको सावधानीसे गर्म रक्खो। बदनमें गर्म ऊनी कपड़ा पहनाये रखो। पीनेके लिये गर्म पानी बार बार यथेष्ट परिमाणमें दो। यदि कब्ज हो तो १ तोला मुनक्का गर्म दूधके साथ सेवन कराओ। दर्दकी जगहको ईंटको गर्म करके सेंकनेसे भी बहुत लाभ होता है।

सन्निपात ज्वर

सन्निपात ज्वर अधिकतर दो प्रकारका देखनेमें आता है। आंत्रिक सन्निपात ज्वर और मस्तिष्क सन्निपात ज्वर। राजपूताना, मध्यप्रान्त आदि स्थानोंके निवासी इसे मोतीझरा भी कहते हैं।

आंत्रिक सन्निपात ज्वर—यह सन्निपात बुखार भयानक होता है। हिफाजत और योग्य चिकित्सा होनेसे इसके रोगी भी बच जाते हैं। इस बुखारका आक्रमण विशेष करके आंतोंपर होता है इसीलिये इसका नाम आंत्रिक सन्निपात ज्वर हुआ है। इसका भोगकाल २१ दिनसे ४२ दिन तकका होता है। सड़ा हुआ मल, बाजारके गन्दे नालियोंकी बदबू, मुर्देकी लाशसे उत्पन्न होनेवाली एक प्रकारकी विषैली वायु और एक खास प्रकारके कृमि द्वारा इस रोगकी उत्पत्ति होती है। उपरोक्त

कीड़े रोगीके दस्तमें देखे जाते हैं इसीलिये इस रोगकी गणना छुआछूतके रोगोंमें की जाती है। रोगका विष शरीरमें घुसने पर सात रोज तो कुछ विशेष दुर्लक्षण प्रकट नहीं होते। सात रोजके बाद रोगके लक्षण दिखाई देने लगते हैं जैसे पेटका फूलना, पेटको—विशेष करके पेटके नीचेके भागको दबानेसे दर्दका होना, यकृतके नीचेवाले भागको दबानेसे एक तरहके शब्दका होना, तिल्ली और विशेष करके यकृतका बड़ा होना आदि बुखार बराबर बना रहता है। पहले सप्ताहमें तो कुछ विशेष दुर्लक्षण दिखाई नहीं पड़ते परन्तु दूसरा सप्ताह शुरू होते ही रोग अपना भयानक रूप धारण कर लेता है। दस्तोंका होना, कभी कभी (किसी रोगीकी) आंतोंसे एकदम खूनका गिरना, चावलोंका पानी या मांस धोवनके जलके जैसे दस्तोंका होना, निःश्वासके साथ दुर्गन्धका मालूम होना। माथेके अग्र भागमें दर्द, सिर घूमना, कान में सों-सों करना, बेचैनीकी नींद, प्रलाप, बेहोशी, अस्थिरता, चौंकना, उठकर भागनेकी इच्छा करना, या एकदम निश्चेष्ट भाव से आधी आखें बन्द करके पड़े रहना। इस रोगमें एक तरहकी विशेष गन्ध आती है जिसकी सहायतासे चतुर वैद्य तुरन्त इस ज्वरको निश्चय कर लेता है। रोगका जोर होनेपर क्रमशः गला, छाती, पेट, जांघ आदि स्थानोंपर चमकनेवाली सफेद, छोटी-छोटी फुंसियां उत्पन्न होती हैं जिसको अनेक प्रान्तवाले मोतीझरा कहते हैं। पेशावका रंग लाल और कम हो जाता है। जीभ पहले सरस और रोगके बढ़नेसे मैली हो जाती है।

रोग जिस मात्रामें कम होता जाता है उसी मात्रामें जीभ भी अग्र भागसे साफ होने लगती है। खांसी कभी कम और कभी किसीको ज्यादे हो जाती है परन्तु खांसी होना कुछ निश्चित नहीं है। रक्ताधिक्य होनेसे, निमोनिया आदि उपद्रव होनेसे रोगी की मृत्यु हो जाती है। आंतोंको ढांकनेवाली भिल्लीमें प्रदाह होनेसे पेशाबकी बीमारी पैदा हो जाती है।

शरीरका ताप—इस रोगमें शरीरका ताप धीरे धीरे प्रतिदिन बढ़ता है और धीरे धीरे प्रतिदिन ही घटता है। रोगके शुरू हफ्तेमें ५।६ दिन तक सायंकाल १०० डिग्रीसे १०२ डिग्रीतक बुखार होता है। परन्तु प्रातःकाल १॥ डिग्री बुखार कम हो जाता है। दूसरे सप्ताहमें शरीरका ताप १०३ डिग्रीसे १०५ डिग्री तक बढ़ जाता है। कभी कभी १०६ डिग्री तक बढ़ा हुआ देखा गया है। तीसरे हफ्तेके अन्तमें बुखारका कम होना शुभ लक्षण और बुखारका चढ़ना खराब लक्षण समझना चाहिये। प्रलाप, बकना, चौंकना, उठ भागना आदि लक्षण तीसरे सप्ताह तक वर्तमान रहते हैं।

मस्तिष्क सन्निपात ज्वर—इस ज्वरका भोगकाल या लक्षण सब ऊपर लिखे ज्वरसे ही मिलते हैं। अन्तर यही है कि इस सन्निपातमें दस्त—खूनके दस्त—बिल्कुल नहीं होते। जो कुछ विकार होता है वह दिमागमें ही होता है। यह रोग उतना कठिन नहीं है। रोगीको हिफाजत और बुद्धिमानीसे रखा जाय तो बचनेकी पूरी आशा है।

चिकित्सा—सन्निपात रोग भयानक है इसलिये विद्वान् अनुभवी वैद्यसे चिकित्सा कराओ, यदि उत्तम वैद्य या डाक्टरका प्रबन्ध न हो सके तो नीचे लिखे अनुसार चिकित्सा करो, भगवान्की दयासे रोगीको निश्चय फायदा होगा। मूर्ख वैद्य शास्त्रके मर्मको न जान कर बहुत अंट-संट दवा देकर रोगीको खराब कर देते हैं, इसलिये यदि समयपर दवाका प्रबन्ध न हो सके तो उतनी खराबी नहीं है। जितनी खराबी बेवकूफके इलाजसे देखी जाती है। सन्निपातके रोगीके लिये बहुत अच्छा वैद्यका इलाज होना जरूरी है, सन्निपात ज्वरमें पहले आमदोष और कफको शान्त करनेकी दवा देनी चाहिये। फिर बादमें पित्त और कफका इलाज करना चाहिये। आमदोषकी शान्तिके लिये पंचकोल चूर्ण १ मासेके साथ आधी रत्ती मकरध्वज शहदमें चटा देना चाहिये, इसकी रोज प्रातःकाल एक खुराक दे दी जाय तो रोगीकी हालत खराब न होने पायेगी। कफकी शान्तिके लिये नीचे लिखा निष्ठीवन कराओ—

सेंधानोन, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल—इन चारों दवाओंका चूर्ण १ तोला अदरखके रसमें मिलाकर रोगीके मुंहमें रखवाकर थुकवा दो। निगलने मत दो। इस एक खुराकको दो तीन बार थुकवाओ। इस तरह अवस्थानुसार ३।४ बार थुकवानेसे हृदय, पसली, माथा और गलेका कफ निकल जाता है। बड़ा नींबूका रस और अदरखका रस ६ मासेमें सेंधा, काला और समुद्र नोन तीनों नमक मिलाकर १ मासा डालो। इसके सूंघनेसे कफकी शान्ति होगी।

पीपलामूल, सेन्धानोन, पीपल, महुएका फूल—बराबर लेकर चूर्ण करो। फिर जितना चूर्ण हो उतना ही वजन काली मिरचोंका चूर्ण और मिला दो। इसको गर्म पानीमें मिलाकर सुंघाओ। इससे बेहोशी, तन्द्रा (आधी आंखें बन्द करके पड़े रहना), प्रलाप और माथाका भारीपन दूर होगा।

सेन्धानोन, सहजनेकी बीज, सफेद सरसों, कूठ—इन चारों दवाओंका चूर्ण बकरीके मूत्रमें पीसकर सुंघाओ, तन्द्रा दूर होगी। सहजनेकी बीज, पीपल, कालीमिर्च, सेन्धानोन, लहसुन मैनसिल, वच,—इन सातों चीजोंका महीन चूर्ण गोमूत्रमें पीस कर आंखोंमें अंजन करो; बेहोशी नष्ट होगी।

अष्टाङ्गावलेहिका

कायफल, कूठ, काकड़ासिंगी, सोंठ, मिर्च, पीपल, जवासा, स्याहजीरा—इन आठों दवाओंका महीन चूर्ण कर लो। इसीका नाम अष्टाङ्गावलेहिका है। यह चूर्ण १ तोला अवस्थानुसार शहद या अदरखके रसमें मिलाकर दिन-रातमें ८।१० बार करके चटाओ। सन्निपात ज्वरमें अच्छा फायदा होगा।

कस्तूरी भैरव रस

शुद्ध हिंगलु, शुद्ध विष, सुहागेका लावा, जावित्री, जायफल, काली मिर्च, पीपल, असली कस्तूरी—ये आठों चीजें समभाग लेकर महीन चूर्ण करे। फिर पत्थरके खलमें पानका रस दे देकर दो रोज खूब घोंटो, फिर दो-दो रत्तीकी गोलियां बना लो। इसीको

कस्तूरी भैरव कहते हैं। यह सन्निपात ज्वरकी अमोघ दवा है। रात्रिको सोते समय १ गोली १ तोला शहद और १ तोला अद्रखके रसके साथ देनेसे तत्काल फायदा दिखाती है।

नीचे लिखे क्रमसे चिकित्सा करनेसे हमने बहुत लाभ देखा है—प्रातःकाल आधी रत्ती मकरध्वज, १ माशे पांचकोल चूर्ण, शहदके साथ। शामको ४ बजे १ या २ गोली मृत्युंजय रस, पानका रस और शहदके साथ। रातको १० बजे १ गोली कस्तूरी भैरव अद्रखके रस और शहदके साथ। दिन-रातमें १ तोला अष्टाङ्गावलेहिका शहद या अद्रखके रसके साथ।

सन्निपातके रोगीके बुखार पर सबसे ज्यादे ध्यान रखो। १०३ डिग्रीसे ऊपर बुखार होते ही बरफके टुकड़ोंको रबड़की थैलीमें डालकर दिमागपर बराबर रखो। यदि बरफ और रबड़की थैली न मिले तो १ तोला यूडीकोलन (Eude cologne) १० तोला पानी डालकर एक पात्रमें रखो उस पात्रमें सफेद कपड़ा भिंगोकर बराबर दिमागपर रहने दो। अगर यह भी न हो सके तो सोरा आधा तोला और नसादर आधा तोला एक सेर पानीमें डालकर रखो। फिर इसी जलमें कपड़ा भिंगोकर दिमागके भागपर रखो। स्त्रीका दूध डालो, या चरकोक्त दशाङ्गलेपका लेप करो। इससे शरीरका ताप निश्चय कम हो जायगा। सन्निपात ज्वरमें ज्यादे जोरका बुखार रहना अनिष्टका लक्षण है—इसलिये ऊपरवाली क्रियासे बुखारका वेग कम कर देना चाहिये। ५ से १० लौंगोंको जलके साथ खूब महीन पीसो, फिर १ छटांक

ठंडे जलमें मिलाकर रोगीको पिला दो, आधी घंटा बाद थर्मा-मीटर लगाकर देखो, २।३ डिग्री बुखार कम हो जायगा।

नाड़ीके क्षीण होनेपर—सन्निपात ज्वरमें नाड़ी कमजोर और देह शीतल होनेपर मकरध्वज १ रत्ती, कस्तूरी १ रत्ती, कपूर १ रत्ती एक जगह शहदमें मिलाना, २ तोले पानका रस और २ तोले अदरखका रस मिलाकर समयानुसार ३।४ बार रोगीको पिलाना चाहिये। इससे फायदा होनेकी पूरी आशा है।

अधिक पसीने—होनेसे बाज समय रोगीके अनिष्ट होनेकी सम्भावना रहती है--वैसी हालतमें भूंजी हुई कुलथीका चूर्ण (सतवा) अथवा अबीर (गुलाल) को सब शरीरपर मालिश करना। चूल्हाकी जली हुई मिट्टीका चूर्ण भी मालिश करनेसे पसीना बन्द हो जाता है।

दस्त--सन्निपात ज्वरमें यदि रोगीको दस्त न होता हो तो मृदु विरेचन देकर कोठा साफ कर देना चाहिये। यदि डूसकी सहायतासे गर्म जल चढ़ाकर कोष्टको धो दिया जाय तो बहुत ही अच्छा रहे। आंतोंके धोनेसे रोग बहुत जल्दी आराम होता है। पतली दस्तोंके होनेपर भी आंतोंको धोना बहुत अच्छा है। अधिक दस्त होनेपर अतिसार प्रकरणकी मामूली दवाका प्रयोग करना चाहिये।

पथ्यापथ्य--सन्निपात ज्वरके रोगीके पथ्यापथ्य पर खूब ध्यान रखना चाहिये। यदि पथ्यपर विशेष ध्यान न दिया जायगा तो उत्तम चिकित्सेसे भी कुछ लाभ नहीं होगा। रोगी

को साफ हवादार कमरेमें लिटाना चाहिये। रोग जबतक अच्छी तरह आराम न हो जाय तबतक रोगीको एकदम लेटे रहना चाहिये। दस्त, पेशाब भी लेटे लेटे ही करना चाहिये। दस्त बर-तन या बेडपेनमें कराना चाहिये। जहांतक हो सके रोगीको हिलने चलने न दो। खुराकमें कोई कठिन वस्तु न दो, बल-कारक और जल्दी हाज्मा होनेवाली खुराक दो। दूध, साबुदाना, वार्ली आदि बिल्कुल नरम भोजन दो। दूधके साथ एक चुटकी खानेका सोडा या १ चम्मच चूनेका पानी (देखो-बाल रोग) मिला कर दो तो बहुत उत्तम रहे। कमलानींबू, अनार बेदाना आदि फलोंका रस दो। गुनगुने पानीमें साफ तौलियेको भिगोकर सम्पूर्ण शरीरको अच्छी तरह एक बार पोंछ डालना चाहिये। फिर सूखे तौलियेसे पोंछ डालना चाहिये। शिरको ठंडे पानीसे धो डालना चाहिये। इस क्रियासे रोगके आराम होनेमें पूरी सहायता मिलती है। बुखारके जोरमें तो सिरमें ठंडी जल-धारा देनेसे तत्काल ज्वर कम हो जाता है। इससे किसी तरह के अनिष्टकी सम्भावना बिल्कुल न करनी चाहिये।

अन्यान्य ज्वरोंके आजमूदे नुसखे

१—गिलोय, धनियां, नीमकी छाल, पद्मसाख, लाल चन्दन इन पांचों दवाओंको २ तोले वजनमें लो और काढ़ा बनाकर पिलाओ, इसका नाम गुडूच्यादि क्वाथ है। यह सब तरहके बुखारोंमें लाभ पहुंचाता है। जलन, उकाई, प्यास, कै, अरुचि आदि आराम होती हैं।

२- अमलतासका गुद्दा, पीपलामूल, नागरमोथ, कुटकी, बड़ी हरड़,--इन पांचों दवाओंको २ तोला लेकर काढ़ा बनाओ। इसके पीनेसे पेट साफ हो जाता है। एक दो दस्त हो जाते हैं। पुराना बुखार भी आराम होता है। यदि आंव, पेचिश और बुखार साथ हो तो इससे बहुत फायदा होता है। इसका नाम आरग्वधादिक्वाथ है।

३---गिलोय, पित्तपापड़ा, चिरायता, कुटकी, अमलतास—इन पांचों दवाओंका काढ़ा शहद डालकर पीनेसे जीर्णज्वर ठीक होता है। जो लोग बार-बार बुखारसे सताये जाते हैं वे इसके सेवनसे निश्चय अच्छे हो जायंगे। ४० रोज सेवन करना चाहिये।

४—हरड़, बहेड़, आमला, हलदी, दारू हलदी कटेली, (कंटकारी) बृहत् कंटकारी, कचूर, (शठी), सोंठ, मिरच, पीपल, पीपलामूल, मूर्वामूल, गिलोय, धमासा, कुटकी, पित्तपापड़ा, नागरमोथ, त्रायमाणा (अभावमें बनपसा) सुगन्धबाला; नीमकी छाल, पोहकरमूल, मुलेठी, कुड़ेकी छाल, अजवाइन, इंद्रजौ, भारंगी, सहजनेके बीज, फिटकिरी, बच, दालचोनी, पद्माख, खश, लाल चन्दन, अतीस, खरेंटी, (बरियारा) शालपर्णी, प्रश्नपर्णी, वायविडंग, तगर, चीता मूल, देवदारु, चव्य, पटोलपत्र, जीवक (अभावमें शतावरी) ऋषभक, (अभावमें शतावरी) लौंग, बंशलोचन, पुण्डेरिया, काकोली, तेजपत्ता, तालीसपत्र, जावित्री---इन सब ५४ दवाओंको समभाग लेकर चूर्ण कर लो। इस चूर्णके वजनसे आधा चिरायतेका चूर्ण मिलाकर अच्छे बरतनमें रख दो। इसका नाम सुदर्शन

चूर्ण है। यह सब तरहके बुखारोंमें बहुत अच्छा फायदा करता है। ३ मासेसे ६ मासे तककी खुराक जलके साथ लेनी चाहिये। कब्जियत हो तो गर्म पानीके साथ लेना चाहिये। जिस तरह श्रीभगवानका एक सुदर्शनचक्र ही सब दैत्योंको नष्ट करता है उसी तरह यह सुदर्शन चूर्ण सब तरहके बुखारोंको नष्ट करता है। पित्तका ज्वर, वायुका ज्वर, कफका ज्वर, पुरानेसे पुराना ज्वर, कुनैनसे अटका हुआ ज्वर आदि सब ज्वरोंकी प्रसिद्ध दवा है; बुखारके रोगीकी नाड़ी देखनेकी जरूरत नहीं। यह चूर्ण दे देना चाहिये। किसी भी तरहका बुखार हो जरूर फायदा होगा। धनी आदमियोंको तो इसे धर्मार्थ बटाना चाहिये।

५—फिटीकरीका लावा महीन पीसकर ४।५ रत्तीकी खुराक मिश्री मिलाकर जलके साथ देनेसे कम्प देकर आनेवाला बुखार आराम होता है। खांसीमें भी अच्छा फायदा होता है।

६—हरसिंगारके पत्तेका रस १ तोला बराबर शहद मिलाकर देनेसे पुराना बुखार अच्छा होता है। एक रत्ती मकरध्वज और मिला दिया जाय तो तत्काल फायदा होता है।

अमृतारिष्ट

गिलोय ६। सेर और दशमूल ६। सेर १२८ सेर पानीमें औटाओ। ३२ सेर पानी रहनेपर छान लेना। फिर उसी काढ़ेमें १८॥। सेर गुड़, १ सेर काला जीरा, दो छटांक पित्तपापड़ा, सप्तपर्ण (छातिम छाल) सोंठ, मिर्च, पीपल, मोथा, नागकेशर, कुटकी, अतीस और

इन्द्र जौ—ये ६ दवाइयां प्रत्येक ४।४ तोले। सबोंका महीन चूर्ण करके ऊपरवाले काढ़ेमें मिला दो। फिर सब द्रव्योंको एक पात्रमें रखकर मुह बंद कर दो, एक महीनेमें तैय्यार होजायगा। छानकर बोतलें भरलो। इसीका नाम अमृतारिष्ट है। यह भी सुदर्शन चूर्णकी तरह सब तरहके बुखारोंमें बहुत फायदा करता है। २॥ तोलासे ५ तककी मात्रा है।

८ बसंत मालती

स्वर्ण भस्म १ तोला, मोती पिष्टी २ तोले, शुद्ध हिंगलु ३ तोले; काली मिर्चोंका चूर्ण ४ तोले, खबरिया ८ तोले—इन पांचो दवाओंको बढ़िया पत्थरकी खलमें डालकर बढ़िया ताजा घीसे भिगो दो फिर कागजी नीबुओंका रस दे देकर ३।४ रोज घोंटो। दवामें घीकी चिकनाहट चली जाय तब इच्छानुसार तौलकी टिकिया बना लो। इसीका नाम वसन्त मालती है। २ छोटी पीपलोंका चूर्ण और शहदके साथ १ रत्तीसे दो रत्ती तक इसकी मात्रा दी जाती है।:पुराने बुखारमें बहुत जल्दी फायदा करनेवाली दवा है। इससे मन्दाग्नि और कमजोरी भी ठीक होती है। बसन्तमालतीके बनानेमें घी डालनेका खूब ख्याल रखना चाहिये नहीं तो दवा खराब हो जायगी। दवाओंके चूर्णमें धीरे धीरे घी इतना मिलाना चाहिये जिससे रोटी बनानेका जल मिला आटा होता है वैसा हो जाय। वर्षाके समय बसन्तमालती बढ़िया नहीं बनती—इस बात को भी ध्यानमें रखना चाहिये।

श्री जयमंगल रस

हिंगुलोत्थ पारा, गन्धक, सुहागेका लावा, ताम्रभस्म, वंग भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, सेन्धा नमक और काली मिरच ये आठों चीजें एक एक तोला; सोना भस्म २ तोले, लोह सार १ तोल और चान्दी भस्म १ तोला। इन सब दवाइयोंको खरलमें डालकर धतूरेके पत्तेका रस, हरसिंघारके पत्तेका रस, दशमूलका काढ़ा और चिरायतेके काढ़ेको तीन-तीन भावना देनो चाहिये। इसका दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो और जोरेका चूर्ण और शहदके साथ दो। इससे खराबसे खराब बुखार और पुराना बुखार निश्चय अच्छा होता है। यह बल और पुष्टि बढ़ानेमें भी उत्कृष्ट औषधि है। जो बुखार किसी दवासे अच्छा न होता हो वह इससे जरूर अच्छा होगा।

बृहत् सर्वज्वरहर लौह

पारा, गन्धक, ताम्र भस्म, अभ्र भस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, सोना भस्म, चांदी भस्म, शुद्ध हरिताल,—ये आठ द्रव्य प्रत्येक एक एक तोला और लोह भस्म ४ तोले। सबको एकत्रकर करैले के पत्तेका रस, दशमूलका काढ़ा, पित्तपापड़ेका काढ़ा, त्रिफला का काढ़ा, गुरुचका रस, पानका रस, काकमाचीका रस, समालु के पत्तेका रस, पुनर्नवाका रस, अदरखका रस,—इन दश चीजोंकी प्रत्येककी सात सात भावना दो। दो-दो रत्तीकी गोलियां बनालो। पुराना गुड़ और पीपलके साथ सेवन करो। यह सब तरहके ज्वरोंकी रामवाण दवा है। किसी तरहका ज्वर हो इससे अवश्य लाभ होता है। यकृत और प्लीहा भी ठीक होता

पुटपक्क विषमज्वरान्त लौह

हिंगुलोत्थ पारा और गंधक १।१ तोलाकी कज्जली करके पर्पटी की तरह पर्पटी बना लो। सोना भस्म ३ मासे; लोह भस्म, ताम्बा, भस्म, और अभ्र भस्म—प्रत्येक दो दो तोला; वङ्ग भस्म, गेरू मिट्टी, प्रबाल पिष्ठी—प्रत्येक आधा आधा तोला; मोती पिष्ठी शंख भस्म, सींफका भस्म—प्रत्येक तीन तीन माशे। यह सब द्रव्य पानीमें घोटकर सींफमें बन्दकर कपड़मिट्टिका लेप करके सुखा लो। फिर २०।२५ गोयठेके आगमें रखकर फूंक दो। इसकी मात्रा २ रत्ती तथा अनुपान पीपलका चूर्ण, हींग और सेन्धा नमक है। इसके सेवनसे सब प्रकारका ज्वर, पाण्डु रोग, यकृत, प्लीहा, प्रमेह, ग्रहणी आदि रोग आराम होते हैं। यह पुराने और बराबर आनेवाले ज्वरकी उत्कृष्ट दवा है।

(अतिसार, दस्त)

बिना कांखे (बगैर मरोड़के) जो पतला दस्त बार बार होता है उसीको अतिसार या दस्तोंकी बीमारी कहते हैं।

रोग होनेका कारण—ज्यादे देरसे हज़म होनेवाली चीजोंका खाना, अधिक खाना, जहर मिली हुई वस्तुका खाना, गन्दी और सड़ी चीजोंका खाना, दस्तावर दवाइयोंका खाना, खराब जल पीना, बरफका अधिक सेवन, मौसम का बदलाव, रातका जागना, हठात् ठंडका लगना, भय, शोक आदि मानसिक कष्टोंका होना, पेटमें कीड़ोंका होना, मिरचाई आदि उत्तेजक चोजोंका

आना, कब्ज रहना, आदि कारणोंसे अतिसार हो जाता है।

किसी कारणसे दस्त होने लगे हों भीतरमें दो ही कारण रहते है। पहला कारण यह है कि पेटमें आंतोंके ऊपर कफकी पतली झिल्ली है जिससे बराबर एक तरहका रस चूता रहता है। इसी रससे भोजन पचता है। भोजन पचते समय ही उस चुवे हुवे रसको वही झिल्ली फिर शोख लेती है। परन्तु जब किसी कारण से उस झिल्लीको रसशोषणकी ताकत नष्ट हो जाती हैं तभी पतले दस्त होने लगते हैं। और दूसरा कारण है—उत्तेजनाके कारण या कमजोरीके कारण जब मांस पेशियोंका काम नियमरहित हो जाता है तब पाकस्थली और आंतोंमें समय और नियमसे भोजन नहीं जाता। बिना नियमके गये भोजनका जलांश अच्छी तरह शोषण नहीं होता अतएव दस्त होने लगते हैं। पहले कारणमें जलका भाग अधिक रहनेके कारण पानीसे दस्त होते हैं और दूसरी तरह के कारणवाले दस्तोंमें जलका भाग ज्यादे नहीं होता, वरन बिना पचे अन्नका भाग ही ज्यादे रहता है।

चिकित्सा—कारणको देखकर चिकित्सा करनी चाहिये। तब अतिसारके विषयमें संसारके सभी वैद्यक शास्त्रोंका एकमत है कि ज्यादेतर अजीर्णके कारणसे ही अतिसार होता है। अजीर्णकी शान्ति लंघन (उपवास) से होती है। इसलिये अतिसारमें उपवास ही सर्वोपरि चिकित्सा है। ताकतवाले रोगीको किसी तरह की दवा न देकर सिर्फ लंघनही कराए जायें तो दस्त अपने आप अच्छे हो जायंगे। अनुभवसे भी देखा गया है कि दस्तवाले रोगीको

लंघन करना बहुत उत्तम होता है। बिल्कुल खाली पेटका लंघन भी अच्छा नहीं। दहीकी लस्सी, दूधकी लस्सी, अनार या संतरे का रस, नारियलका पानी, बालोंका पानी, नींबू और मिश्रीका शर्बत, सोडावाटर आदि पेय पथ्य देना चाहिये। रोगीको उपवास भी ज्यादे न कराए जायं जिससे रोगी बिल्कुल कमजोर हो जाय। जब जोरकी भूख लगे तब दही और भातका पथ्य देना चाहिये। यदि रोगी धैर्यवान् और बुद्धिमान् हो तो यह रोग बिना किसी दवाके अपने आप समयपर अच्छा हो जाता है। दवा की आवश्यकता होनेपर नीचे लिखी अनुभूत दवाइयोंका प्रयोग करो—जरूर फायदा होगा।

१—सोंठ और जायफलको पानीके संयोगसे उत्तम पत्थर पर घिसो। फिर एक छटांक जलमें डाल कर रोगीको पिलाओ। इससे पतले दस्त आराम हो जायंगे। सोंठ और जायफल दोनों की मात्रा अवस्थानुसार १ मासेसे ३ मासे तक है।

२—मोचरस, नागरमोथ, सोंठ, सोनापाठ और धायके फूल। इन पांचो दवाइओंका चूर्ण ३ मासे माठा या जलके साथ लेनेसे दस्त बन्द हो जाते हैं।

३—पूरे अनारको पुटपाक रीतिसे पकाकर रस निकालो। २ तोले इस रसमें १ तोला शहद मिलाकर पिलानेसे दस्त आराम होते हैं।

४—जायफलमें ४ रत्ती अफीम देकर नींबूमें बन्द करके कपड़े लपेट दो। फिर इसे आगमें अच्छी तरह पकाकर अफीम जाय

फल सहित रखलो और नींबूको फेक दो। उस जायफल और अफीम की पानीके संयोगसे १०।१२ गोलियां बना लो। २से ४ गोलीतक इसका खुराक है। एक दो खुराकसे ही दस्त बन्द हो जाते हैं।

५—अतीसका चूर्ण ३ मासे शहदके साथ चाटनेसे दस्त बन्द हो जाते हैं।

६—कपूर वटी

कपूर, शुद्ध हिंगलु, नागरमोथ, इन्द्रजौ, जायफल, अफीम—इन सबोंको समभाग लेकर जलके साथ २।२ रत्तीकी गोलियां बना लो। अतिसार (दस्त) की यह उत्तम दवा है। ज्वरातिसारमें सिद्धफल है। कइ वैद्य १ भाग सुहागेका लावा भी मिलाते हैं।

७—सिद्ध प्राणेश्वर

शुद्ध गन्धक, पारा और अभ्रक भस्म प्रत्येक ४।४ मासे; सज्जीखार, जवाखार, सुहागेका लावा, पांचों नमक, त्रिफला, त्रिकुट, इन्द्रजौ, जीरा, स्याह जीरा, चित्रक, अजवाइन, विडंग और सोवा-प्रत्येक का १।१ मासे। इन सबोंको एक जगह करके पानोके संयोगसे १।१ मासेकी गोलियां बनालो। पानके रसमें गोली खाकर ऊपरसे गर्म पानी पीओ, यह भयंकर ज्वरातिसार और संग्रहणीकी परीक्षित दवा है।

८—स्योनाक (अरलु) की ताजा छाल १ सेरको ४ सेर पानीमें औटाओ। १सेर शेष रहनेपर छान लो। इसमें १सेर अनारका रस और मिलाकर फिर औटाओ। रस जब गाढ़ा हो जाय तब

नागरमोथ, जवाखार, बिट्नोन, इन्द्रजौ, संचरनोन, सेन्धानोन, धायके फूल, पीपल,—इन आठो दवाइयों (प्रत्येक २ तोला) का महीन चूर्ण करके मिला दो। एक पाव शहद भी मिला दो। इस चटनी को १ तोला चाटनेसे पतले दस्त, संग्रहणी, आंव पेचिश, बवासीर, आदि निश्चय ठीक होते हैं। यह चटनी हमारी बहुत बारकी परीक्षित है।

६—गिलोय (गुरुच), पाठा, खश, बेलगिरी, नागरमोथ, नेत्र-बाला, सोंठ, पद्माख, लाल चन्दन, कुड़ेकी छाल, धनिया, चिरायता और अतीस। इन १३ दवाइयोंका काढ़ा पीनेसे ज्वरातिसार, प्यास, वमि आदि ठीक होते हैं। बुखारके साथमें दस्त हो और वमि करनेकी इच्छा होती हो तो यह काढ़ा बहुत फायदा करता है।

पथ्यापथ्य—रोटी आदि कठिन वस्तु न खानी चाहिये। दलिया, खिचड़ी, पुराने चावलका भात, मसूरकी दाल, बेलका मुरब्बा, दही, आदि चीजें देनी चाहिये। बहुत जल्दी हज्म होनेवाला भोजन बहुत कम मात्रामें कई बार देना चाहिये।

प्रवाहिका (पेचिश)

इसीको आंव या खूनके दस्तोंकी बीमारी भी कहते हैं। यह रोग यकृत् (जिगर) की खराबीसे उत्पन्न होता है। वृहत् अन्त्रमें बहुत सा मल जमा हो जाता है और आंवके दस्त पैदा कर देता है। पेटमें दर्द और टट्टीके समय कांखना—इस बीमारीके प्रधान लक्षण हैं। यदि रोग मामूली होता है तब तो ज्यादे तकलीफ नहीं देता। सिर्फ मरोड़के साथ बार-बार दस्त जाना

होता है। टट्टी जानेकी शंका इतने जोरसे मालूम होती है मानो तुरन्त दस्त हो जायगा। परन्तु फिर दस्त कुछ नहीं होता, केवल जरासा कफ जैसा सफेद आंव दस्तमें होता है। भूखकी कमी, जीभका सफेद मैलसे ढकना, पेट दर्द आदि लक्षण प्रगट होते हैं। परन्तु जब रोग भयानक रूपसे होनेको होता है तब कम्प देकर बुखार होता है। आंवके साथ दस्तोंमें खून भी आने लगता है या खाली खून ही खूनके दस्त होने लगते हैं। दिन रातमें ५।१० से ५०।६० तक दस्त हो जाते हैं। रोगी दस्तोंकी मरोड़ (ऐंठन) के कारण बहुत छटपटाने लगता है। बाज बाज समय खूनके साथ दुर्गन्धित आंतके टुकड़े जैसी चीज दस्तोंके साथ निकलती है। शरीर दुर्बल, नाड़ी तेज और क्षीण, वमन, आदि लक्षण वर्तमान रहते हैं।

चिकित्सा—पेचिशकी चिकित्सा बहुत सावधानीसे करनी चाहिये। दस्तोंको बन्द करनेकी दवा भूलकर भी न देनी चाहिये। आंव एक तरहका जहर है। इसको पेटमें बन्द रख देनेका मतलब है आदमीको सदाके लिये रोगी बनाना। अफीम आदि दवाकी सहायतासे आंवके दस्तोंको बन्द कर देनेसे पैर, हाथ, मुंह आदि स्थानों पर सूजन, पिलिया (पाण्डु), तिल्ली और जिगरकी खराबी, कोढ़, जलोदर, मन्दज्वर, मन्दाग्नि, आदि बहुतसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

अकसर देखा गया है कि पेचिशकी भयानक तकलीफके कारण अफीम पोस्त आदि धारक दवा खिलाकर दस्त बन्द कर

दिये जाते हैं। इस तरह एक बार तो तुरन्त आराम मालूम होता है। परन्तु वह मनुष्य सदाके लिये बीमार हो जाता है। मुझे बहुत से ऐसे रोगी मिले हैं जिन्होंने बतलाया है कि अमुक समय मुझे आंवके दस्त हुये थे और वे अफीम आदिसे बन्द कर दिये गये थे; परन्तु तबसे मेरी तबीयत बराबर खराब होती जा रही है।

पहले ही लिखा जा चुका है कि आंतोंमें बहुत सा मल जमा होनेसे पेचिश होता है। उस दूषित मलको खुद प्रकृति बाहर निकाल कर कोष्ठको साफ करना चाहती है। हमें प्रकृतिके कामोंमें सहायता करनी चाहिये न कि जबर्दस्ती? इसलिये विज्ञान और युक्तिसंगत बात यही है कि मामूली दस्तावर दवा खाकर आंवको बाहर निकाल दिया जाय। भीतरके जहर रूपी आंवको बाहर निकालते ही रोगमें फौरन लाभ मालूम होता है।

आंवके दस्त शुरू होते ही २॥ तोले शुद्ध रेड़ीका तेल (Castor oil) एक पाव या आधा सेर दूधमें या त्रिफलाके काढ़ेमें मिलाकर पीओ। बहुत मुफीद है, तुरन्त फायदा मालूम होगा। मगनेसिया नमक (Mag Sulf) ३ मासेकी खुराक चार घंटेके अन्तरसे गर्म पानीके साथ खाओ। शीघ्र लाभ होगा। बड़ी हरड़की छाल ६ मासेमें काला नमक एक मासा मिलाकर गर्म पानीसे खा जाओ। तुरन्त फायदा मालूम होगा। किसी भी मामूली जुलाबसे—गुलाब, गुलकन्द, मुनक्का, आदिसे पेट साफ कर दो। रोगीको फौरन फायदा मालूम होगा। पेट साफ होते ही मरोड़, बार बार दस्त जाना, पेट दर्द आदि तत्काल अच्छे

हो जाते हैं। याद रखना चाहिये कि रेड़ीका तेल (Castor oil) आंव और खून दोनों तरहके दस्तोंमें बहुत अच्छा फायदा करता है। मगनेसिया, हरड़, आदि केवल आंवके दस्तोंमें ही लाभ पहुंचाता है, खूनके दस्तोंमें नहीं।

आंवके दस्तोंके मिट जानेपर भी कुछ दिन आमनाशक दवाएं खानी चाहिये और खान पानका खूब संयम रखना चाहिये; क्योंकि आंवका कुछ भाग भी पेटमें रहनेसे बहुत उपद्रव पैदा कर सकता है।

पेटका दर्द आराम करनेके लिये तारपीनका तेल पेट पर मालिश करना। आमाशय पर ३।४ घंटेके अन्तरसे मृदुसेक करना भी पेटके दर्दमें फायदा पहुंचाता है। एनीमा (पिचकारी) लेकर आंतोंको धो देना बहुत ही फायदेमन्द है।

१—सफेदराल और चीनी दोनों बराबर लेकर दो आना भर मात्रामें पानीके साथ खानेसे पेचिश जल्दी आराम होता है।

२—पीपल, अनन्तमूल, निसोथ, बड़ी हरड़की छाल, आमला, कपूर कचरी। इन ६ दवाइयोंको २ तोले वजनमें लेकर काढ़ा करो और शहद व मिश्री मिलाकर रोगीको पिलाओ। इससे आंवके दस्तोंमें जल्द फायदा होगा।

३—धनिया, सोंठ, बेलगिरी, नागरमोथ और नेत्रवाला। इन पांचों दवाइयोंका काढ़ा आंव रोगकी सर्वश्रेष्ठ दवा है। इसका नाम धान्यपंचक है। आमको समूल नष्ट करनेके लिये इससे अच्छी दूसरी दवा नहीं है। रोगीकी गर्म प्रकृति

पित्तांश अधिक हो तो इस काढ़ेसे सोंठ निकाल देना चाहिये।

४—रूमी मस्तगी, गुलकन्द, सोंफ और बड़ी इलायची इन चारों चीजोंका महीन चूर्ण करके और बराबर वजनमें मिश्री मिलाकर १ तोला जलके साथ सेवन करो। इससे आंवके दस्त जल्द अच्छे होंगे।

५—मधुकादि चूर्ण (कब्जियत अधिकार) और लवण भास्कर चूर्ण (मन्दाग्नि अधिकार) बराबर भाग मिला कर ६ मासेको गर्म पानीके साथ लेनेसे आंवके दस्त ठीक हो जाते हैं।

६—बड़ी हरड़, मुनक्का, सोंफ और गुलाबका फूल—इन चारों चीजोंका काढ़ा आंवके दस्तोंमें फायदा करता है। मरोड़ (ऐंठन) ज्यादे और मल बहुत कम हो तो इससे बहुत फायदा होगा।

७—सुहागेका लावा २ रत्ती और शंख भस्म २ रत्तीको मिलाकर जलके साथ सेवन करनेसे पुराना आंव अच्छा होता है।

८—कुड़ा (कोरय्या) की छालका काढ़ा शहद डालकर पीनेसे खूनके दस्त आराम होते हैं। केवल खूनके दस्तोंमें या खून-मिश्रित दस्तोंमें कुड़ा बहुत फायदा करता है। पुटपाक रीतिसे स्वरस बनाकर २ तोलामें १ तोला शहद मिलाकर पीना भी लाभदायक है।

९—कुरैय्या (कुटज) की छाल १२॥ सेरको कूटकर ६४ सेर पानीमें औटाओ। १६ सेर शेष रहने पर उतार कर छान लो। इस काढ़ेको फिर औटाओ। जब काढ़ा गाढ़ा हो जाय तब पाठ, वाराह-कान्ता, धायका फूल, नागरमोथ, अतीस, मोचरस, बेलगिरी—इन

सातों दवाइयोंको प्रत्येकका ८ तोले चूर्ण मिला कर उतार लो। इसीका नाम कुटजावलेह है। ६ मासेसे १ तोला तककी खुराक दो या तीन बार बकरीका दूध या अडूसेके अडूसेकी छालका काढ़ा के साथ लेनी चाहिये। इससे खूनके दस्त निश्चय आराम होते हैं। खूनी बवासीर, रक्तप्रदर, रक्तपित्त, आंवके दस्त, संग्रहणी, आदि रोगोंमें भी बहुत अच्छा फायदा करता है। हमारा बहुत बारका परीक्षित है।

१०—पके हुये बेलका शर्बत पुराने आमकी अव्यर्थ महौषधि है। परन्तु वह हर समय और समस्त भारतवर्षमें प्राप्त नहीं होता। चैत्रसे आषाढ़ तक बंगाल, बिहार, आदि प्रान्तमें इसके सेवनसे बहुत गुण होते हैं। इसके जैसी कोठाको साफ करनेवाली दूसरी दवा नहीं है। जो लोग कब्जकी शिकायत बरा-बर किया करते हैं उनको तथा बवासीरके रोगियोंको समय पर बेलका शर्बत जरूर पीकर लाभ उठाना चाहिये।

११—पुराने और नये आमकी इसबगोल उत्तम दवा है। ३ मासेसे ६ मासे तक बराबर मिश्री मिलाकर जलके साथ सेवन करना चाहिये। ट्रॉपिकलके प्रधान पवटन साहबने इसबगोलके लिये कहा है कि पुराने आमके लिये इससे अच्छी दवा संसारमें शायद ही हो।

पथ्यापथ्य—पेचिशके रोगीको खानपान पर खूब ध्यान रखना चाहिये। बहुतसे रोगी मनमाना खानपान करके रोगको बढ़ा लेते हैं। पेचिश ज्यादे दिन रहनेसे आंतोंमें घाव हो जा

दस्तके साथ बराबर खून गिरने लगता है। संग्रहणी भी हो जाती है। पेचिशके रोगीको शुरूमें मिश्रीका शर्बत, माठा, बार्ली, आरारोट, साबूदाना, दूध आदि पदार्थोंका सेवन करना चाहिये। धानके लावेका सत्तू पानी मिलाकर लेना। सिंघाड़ेके आटेका लपसी, भातका माण्ड, आदि भी उत्तम पथ्य है। गर्म पानीको ठंडा करके देना। जब रोगी भूखसे व्याकुल होने लगे तब पुराने चावलका भात, दही, चावल-मूंगकी खिचड़ी, गेहूंका दलिया, आदि देना चाहिये। रोटी, पूड़ी, कचौड़ी, आदि कठिन चीजें न दें। रोग पुराना हो गया हो तो अन्न बिल्कुल न देना चाहिये। बकरी या गोके दूधपर ही निर्वाह करना उत्तम है। यदि सिर्फ दही ही भोजनमें दिया जाय तो बहुत लाभ रहता है। रोगी को हवादार और उजियाले स्थानपर शान्तिसे लेटे रहना चाहिये। घूमना फिरना एकदम मना है। आवश्यकताके सिवा उठने बैठने भी न देना चाहिये। स्नान मना है परन्तु तौलिएको जलमें भिगोकर शरीरको अच्छी तरह पोंछ लेना चाहिये।

संग्रहणी

संग्रहणी मंदाग्निका ही एक रूप है। खाया हुआ भोजन जब अच्छी तरह हज़म नहीं होता है तब कब्ज हो जाती है या दस्त होने लगते हैं। बदहज्मीके पुराने दस्तोंको ही संग्रहणी कहते हैं। किसीको कई दिन तक कब्ज हो कर एक दिन ही पांच सात पतले दस्त हो जाते हैं; किसीको रोज सुबहके

समय ३।४ पतले दस्त हो जाते हैं, रातको विलकुल नहीं होते और किसी किसीको दिन रातभरमें ८।१० पतले दस्त रोज ही होते है। ४० दिनके ऊपर अतिसारके हो जानेपर उसे संग्रहणी कहने लगते हैं। संग्रहणीके दस्तोंका कोई नियम नहीं है। तव संग्रहणीके दस्तोंकी खास पहचान यह है कि दस्त वहुत होता है। अर्थात् साधारण अवस्थामें जितना मल मनुष्य करता है उससे दुगुणा तीनगुणा मल संग्रहणीके समय एक वार में करता है। मलमें आमका भाग जरूर रहता है। दस्तका वेग वहुत होता है, यहांतक कि यदि पायखानेके लिये कहीं दूर जाना हुआ तो कपड़े खराव हो जाते हैं। दस्तके समय पेटमें मरोड़ उठती है। भोजन करते ही दस्तका वेग होना, शरीर दुर्वल और रक्तहीन, पेटका गुड़गुड़ करना मुंह आना, कमरमें दर्द, नाड़ी चंचल और भारी, शरीर कमजोर और रूखा, आदि लक्षण संग्रहणी रोगमें प्रगट होते हैं। रोग पुराना या आंवका भाग अधिक होनेपर या आंतोंमें घाव होनेपर ज्वर भी होता है। भोजन अच्छी तरह हज्म न होनेके कारण संग्रहणीकी उत्पत्ति होती है। संग्रहणी वाले रोगीके दांतोंमें मवादका पाया जाना वहुत सम्भव है।

चिकित्सा—वहुत अनुभवके वाद निश्चय हुआ है कि संग्रणीकी सर्वोत्तम चिकित्सा जलवायुका परिवर्तन है। वहुत अच्छे जलवायुके स्थानका वन्दोवस्त न हो सके तो मामूली जगह ही रोगीको ले जाना चाहिये। अनेक वार देखा गया है कि माइल दो माइल दूरवाले स्थानपर ही रोगीको ले जानेसे रोग

हो गया है। जिस स्थानपर रोगी बराबर रहता है उस जगह रहकर भी योग्य चिकित्सा होनेसे रोग आराम हो जाता है; परन्तु आब हवाके बदलनेसे तो आश्चर्यजनक रीतिसे लाभ होता है। नीचे लिखी दवाइयोंका सेवन संग्रहणी रोगमें लाभदायक है।

संग्रहणीकी बहुपरीक्षित दवा

लोहेकी कड़ाहीमें घी, शहद, रेड़ोका तेल (कैष्टर आइल) और मिलावे—प्रत्येक चीज साठ साठ तोले डालो। उसी कड़ाही में रूमी हिंगलु (अशुद्धही) २० तोले डालकर चूल्हेपर चढ़ा दो। २ घंटेतक मन्द मन्द अग्नि लगाकर बादमें जोरकी आग लगाओ। जब कड़ाहीसे बहुत अधिक धुवां उठने लगे तब जलती हुई लकड़ीकी सहायतासे कड़ाहीमें आग लगा दो। जरा देरके बाद कड़ाहीसे आगकी लपटें उठने लगेंगी। तब चूल्हेकी आग बिल्कुल हटा दो। जब सब चीजें जलकर कड़ाही ठंडी हो जाय तब रूमी हिंगलुको निकाल लो। अग्निके तापसे हिंगलु तुरन्त उड़ जाता है; परन्तु ऊपरवाली चीजोंके संयोगसे सिंगरफ आगकी लपटोंके बीच रखा हुआ भी नहीं उड़ता। उपरवाली चीजों की भस्ममें मिलकर २।३ तोला कम जरूर हो जाता है। कड़ाही ठंडी होनेपर हिंगलुके टुकड़ोंको निकालकर पत्थरकी खरलमें खूब महीन करो। फिर जायफल, जावित्री और लौंग प्रत्येक चीज़ २०।२० तोले वजनमें लेकर महीन चूर्ण करके उपरोक्त सिद्ध किये हुये हिंगलुमें मिला दो। यह मन्दाग्नि और संग्रहणीकी रामबाण दवा है।

इसी दवाके प्रतापसे कलकत्तेके एक वैद्यराजने बहुत रुपये

कमाए हैं। १ रत्ती दवासे आरम्भ करके ६ रत्ती तक इस दवाकी मात्रा धीरे धीरे बढ़ानी चाहिये। संग्रहणीवाले रोगीको कपड़ा द्वारा जल निकाले हुये ५ तोले दहीके साथ दवा लेनी चाहिये। मन्दाग्नि, अम्लपित्त और कब्जियतकी बीमारीमें एक छटांकसे एक पावतक दही (बगैर जल निकाला हुआ)के साथ सेवन करनी चाहिये। रोज प्रातःकाल एक ही खुराक दवा सेवन करनी चाहिये। २।३ दिनके बाद ही भूख खुल जायगी। परंतु यदि इस नयी भूखमें भरपेट भोजन कर लिया जायगा तो दवासे कुछ फायदा नहीं होगा। भूख लगनेपर ज्यादेतर माठाही सेवन करना चाहिये। अन्न खाना धीरे धीरे कम करके एकदम छोड़ देना चाहिये। दवासे गर्म ज्यादे मालूम हो तो सन्तरा और अनारका सेवन करो, तुरन्त शान्ति आ जायगी। पूरे फायदेके लिये इस दवाको ४० दिनतक खाना चाहिये। संग्रहणीकी यह बहुत ही बढ़िया दवा है। हमने बहुत बार परीक्षा की है।

२—चित्रकादि गुड़िका

चीतामूलकी छाल, पीपलामूल, जवाखार, सज्जीखार, पांचों नमक, सोंठ, मिर्च, पीपल, भुना हुआ हींग, अजमोद और चव्य। इन १४ दवाइयोंको समभाग लेकर महीन चूर्ण करो। फिर नींबू या अनारके रसमें अच्छी तरह घोंटकर चनेकी बराबर की गोलियां बना लो। दिन रातमें तीन या चार बार २ से ४ गोली तककी मात्रामें जलके साथ या इसी तरह खाओ। ये गोलियां संग्रहणी और मन्दाग्निमें बहुत फायदा करती हैं। खाये

पदार्थको अच्छी तरह हज्म करती तथा आंवको दुरुस्त करती है। इसीका नाम चित्रकादि गुड़िका है।

३—लाइ चूर्ण

शुद्ध गन्धक १ तोला और शुद्ध पारा १ तोला। दोनोंको पत्थर की खरलमें डालकर घोंटकर अच्छी तरह कज्जली बना लो। बादमें सोंठ, मिर्च, पीपल, भुनी हुई हींग, स्याहजीरा, सफेदजीरा—ये ६ दवाइयां प्रत्येक १ तोला; पांचोंनोन १॥ तोले, घीमें भुनी हुई भांग ४॥ तोले—इन सब चीजोंका महीन चूर्ण करके उपरवाली कज्जलीमें मिला दो। इसीका नाम लाइ चूर्ण है।१ मासेकी खुराक शहद या माठाके साथ लेनी चाहिये। इसमें भांग है इसलिये रोगीको बर्दाश्त होती हुई मात्रा देनी चाहिये। भांगके नशेमें वे हिसाब भोजन न होना चाहिये। यह संग्रहणी और मंदाग्निकी प्रसिद्ध दवा है।

४—दुग्धवटी

शुद्ध पारा, शुद्ध गंधक, शुद्ध विष, ताम्र भस्म, अभ्रक भस्म लोहा भस्म, शुद्ध हारिताल, शुद्ध हिंगुल, सेमरका खार और अफीम। प्रत्येकको समभाग लेकर दूधमें घोंटकर आधे जो के बराबरकी गोलियां बनालो। एक गोली दूधके साथ सेवन करनेसे शोथ सहित संग्रहणी रोग आराम होता है। इसमें पानी पीना और नमक खाना निषेध है। प्यास लगनेपर भी दूध ही पीना चाहिये तथा दूध भातका ही भोजन होना चाहिये। पानीकी बहुत इच्छा हो तो थोड़ा गर्म पानी देना चाहिये। इससे शोथयुक्त

संग्रहणीमें बहुत लाभ होता है। पुरानी संग्रहणीमें जब किसी तरह रोग शान्त न होता हो तो इसका देना उत्तम होता है।

५ जातिफलादि चूर्ण

जायफल, लौंग, इलायची, तेजपात्ता, दालचीनी, नागकेशर, कपूर, सफेद चन्दन, वंशलोचन, तगर, आमला, तालीसपत्र, पीपल, हर्रे, चीताकी छाल, सोंठ, वायविडंग, मिर्च और काला जीरा। इन दवाइयोंको समभाग लेकर चूर्ण करो। फिर इस चूर्णका जितना वजन हो उसमें आधा वजन धुली हुई भांगका चूर्ण और मिला दो। १ मासे चूर्णको शहदके साथ चटाओ। यदि भांगका नशा अधिक मालूम हो तो चूर्णकी खुराक कम कर दो। यदि रोगी वर्दास्त कर सके तो चूर्णकी खुराक ३ मासे तक बढ़ा सकते हो। यह संग्रहणीमें बहुत फायदेमन्द है। परन्तु भांगके नशेमें कुछ अंट संट न खा लेना चाहिये।

बृहत् गंगाधर चूर्ण।

बेलकी गिरी, मोचरस, पाठा, धायके फूल, धनिया, वाराह-क्रान्ता, सोंठ, मोथा, अतीस, अफीम, लोध, कच्चे अनारके फल की छाल, कुरैया (कुड़ा) की छाल; पारा और गंधक। बनानेकी विधि यह है कि पहले पारे और गंधककी कज्जली कर उसमें अफीम मिला दो। इसके बाद शेष १२ दवाओंका चूर्ण मिलाओ सब दवाइयां समभाग लेकर चूर्ण तैयार कर लेना चाहिये।

अनुपान—माठा या चावल भिगोया पानी। इसके सेवनसे सब तरहके अतिसार, संग्रहणी, पेटके रोग और आठों तरहकी ज्वर आराम होते हैं।

६ स्वर्ण पर्पटी

२ तोले शुद्ध पारामें ३ मासे सोनाका भस्म (कई वैद्य सोनेका तवक डालते हैं) मिलाकर खरल करो। फिर २ तोले शुद्ध गंधक मिलाकर १ दिन घोंटो। तदुपरान्त लोहेकी कलछीमें घी लगाकर इस कज्जलीको डालकर बहुत मन्द अंगारोंकी आगपर रक्खो। थोड़ी देर बाद कज्जली गलकर पानी जैसी हो जायगी। गोबरके ऊपर केलेका पत्ता रख कर इस पानी रूप कज्जलीको ढाल दो। उसपर तुरंत और केलेका पत्ता रखकर गोबरसे ढांक दो। थोड़ो देर बाद जो चिपटा पदार्थ जम जायगा इसीको पर्प्पटी कहते हैं। मात्रा एक रत्तीसे आरम्भ करके ४ रत्तीतक बढ़ाना। अनुपान माठा या धनिया और जीरेका काढ़ा। पर्पटीमें बहुत वैद्य जरासा भुना-हुआ हींग भो मिलाकर रोगीको सेवन कराते है जो अच्छा है। यह संग्रहणीकी सर्वश्रेष्ठ दवा है। जब रोग किसी तरह भो अच्छा नहीं होता हो तब इसका सेवन हो रोगीको प्राणदान कर सकता है। जब आंतोंमें घाव हो जाते हैं और खून व मवादके दस्त लगते हैं तब इसके सेवनसे आंतोंके घाव ठीक हो जाते हैं। सोना न डालकर पारेके बराबर भाग लोह भस्म मिला दिया जाय तो इसीको लोह पर्पटी कहते हैं। खाली पारा और गन्धकके रह-नेसे रस पर्पटी कहलाती है।

पर्पटीका सेवन यदि कुशल वैद्यराजकी देख रेखमें किया जाय तो बहुत अच्छा रहता है। पर्पटी सेवनके समय सिर्फ दूध या माठेका ही सेवन किया जाय, अन्न बिल्कुल छोड़ दिया

जाय तो सर्वोत्तम फल हो किसी रोगीको निराश न होना होगा।

संग्रहणीमें माठा-सेवन

संग्रहणी रोगमें माठाका सेवन अमृतके समान फायदा करता है। यदि रोगीको कफ, खांसी, ज्वर और सूजन हो तो माठाकी जगह दूधका सेवन करना चाहिये। यदि कुछ भी दवा न लेकर संग्रहणीमें सिर्फ माठाका ही सेवन किया जाय तो भी रोग पूर्ण रूपसे अच्छा हो सकता है।

रोगीकी अवस्थाके अनुसार घी निकाला हुआ या घी सहित माठाका सेवन होना चाहिये। माठा बनानेके लिये दही न मीठा हो और न अत्यन्त खट्टा। मामूली कुछ खट्टा दही होना सर्वोत्तम है। दहीसे चौथा भाग जल मिलाकर माठा बनाना होता है। घी सहित माठा अधिक गुण करनेवाला होता है परन्तु जिसका हाज़मा बहुत खराब हो गया हो उसे घी निकाला हुआ ही माठा देना चाहिये। सोंठ, चीतामूलकी छाल और सेंधानोन—इन तीनोंका चूर्ण १ मासे या लवणभास्कर चूर्ण १ मासे हर बार मिलाकर माठा खानेसे बहुत लाभ होता है। अन्नका खाना धीरे धीरे कम करके एकदम छोड़ देना चाहिये। अन्नकी जगह माठा बढ़ाना चाहिये। हम बहुतसे रोगियोंको ७ सेर दही तकका माठा पिला देते हैं। जब अन्नके बिना भूख बहुत लगे अत्यन्त बेचैनी हो जाय तब चावलोंका पानी, साबूदाना या कच्चे केलेकी रोटी खानेको देनी चाहिये। अन्नको छोड़कर सिर्फ माठा या दूधके ह

६ स्वर्ण पर्पटी

२ तोले शुद्ध पारामें ३ मासे सोनाका भस्म (कई वैद्य सोनेका तवक डालते हैं) मिलाकर खरल करो। फिर २ तोले शुद्ध गंधक मिलाकर १ दिन घोंटो। तदुपरान्त लोहेकी कलछीमें घी लगाकर इस कज्जलीको डालकर बहुत मन्द अंगारोंकी आगपर रक्खो। थोड़ी देर बाद कज्जली गलकर पानी जैसी हो जायगी। गोबरके ऊपर केलेका पत्ता रख कर इस पानी रूप कज्जलीको ढाल दो। उसपर तुरंत और केलेका पत्ता रखकर गोबरसे ढांक दो। थोड़ी देर बाद जो चिपटा पदार्थ जम जायगा इसीको पर्प्पटी कहते हैं। मात्रा एक रत्तीसे आरम्भ करके ४ रत्तीतक बढ़ाना। अनुपान माठा या धनिया और जीरेका काढ़ा। पर्पटीमें बहुत वैद्य जरासा भुना-हुआ हींग भी मिलाकर रोगीको सेवन कराते है जो अच्छा है। यह संग्रहणीकी सर्वश्रेष्ठ दवा है। जब रोग किसी तरह भी अच्छा नहीं होता हो तब इसका सेवन ही रोगीको प्राणदान कर सकता है। जब आंतोंमें घाव हो जाते हैं और खून व मवादके दस्त लगते हैं तब इसके सेवनसे आंतोंके घाव ठीक हो जाते हैं। सोना न डालकर पारेके बराबर भाग लोह भस्म मिला दिया जाय तो इसीको लोह पर्पटी कहते हैं। खाली पारा और गन्धकके रहनेसे रस पर्पटी कहलाती है।

पर्पटीका सेवन यदि कुशल वैद्यराजकी देख रेखमें किया जाय तो बहुत अच्छा रहता है। पर्पटी सेवनके समय सिर्फ या माठेका ही सेवन किया जाय, अन्न बिल्कुल छोड़ दिया

जाय तो सर्वोत्तम फल हो कि रोगीको निराश न होना होगा।

संग्रहणीमें माठा-सेवन

संग्रहणी रोगमें माठाका सेवन अमृतके समान फायदा, करता है। यदि रोगीको कफ, खांसी, ज्वर और सूजन हो तो माठाकी जगह दूधका सेवन करना चाहिये। यदि कुछ भी दवा न लेकर संग्रहणीमें सिर्फ माठाका ही सेवन किया जाय तो भी रोग पूर्ण रूपसे अच्छा हो सकता है।

रोगीकी अवस्थाके अनुसार घी निकाला हुआ या घी सहित माठाका सेवन होना चाहिये। माठा बनानेके लिये दही न मीठा हो और न अत्यन्त खट्टा। मामूली कुछ खट्टा दही होना सर्वोत्तम है। दहीसे चौथा भाग जल मिलाकर माठा बनाना होता है। घी सहित माठा अधिक गुण करनेवाला होता है परन्तु जिसका हाज्मा बहुत खराब हो गया हो उसे घी निकाला हुआ ही माठा देना चाहिये। सोंठ, चीतामूलकी छाल और सेंधानोन—इन तीनोंका चूर्ण १ मासे या लवणभास्कर चूर्ण १ मासे हर बार मिलाकर माठा खानेसे बहुत लाभ होता है। अन्नका खाना धीरे धीरे कम करके एकदम छोड़ देना चाहिये। अन्नकी जगह माठा बढ़ाना चाहिये। हम बहुतसे रोगियोंको ७ सेर दही तकका माठा पिला देते हैं। जब अन्नके बिना भूख बहुत लगे अत्यन्त बेचैनी हो जाय तब बार्लीका पानी, साबूदाना या कच्चे केलेकी रोटी खानेको देनी चाहिये। अन्नको छोड़कर सिर्फ माठा या दूधके आधारपर

रहनेसे एक बार तो रोगी बहुत दुर्बलताका अनुभव करता है परन्तु जल्दी—दो तीन दिनके बाद—ही कमजोरी हटने लगती है। फिर कुछ दिनोंके बाद तो अन्नकी जरा भी परवाह नहीं रहती। एकदम नीरोग हो जानेपर फिर अन्न ग्रहण करना चाहिये। उस समय पुराने चावलका भात और दहीका भोजन होना चाहिये। मठा या दूधके सेवन कालमें भी संग्रहणीके रोगीको अन्न देने की जरूरत मालूम हो तो दही भात ही दिया जाना चाहिये।

व्यवस्था—हम संग्रहणीके रोगीको नीचे लिखी व्यवस्थासे चिकित्सा करते हैं जिससे बहुत बढ़िया फल होता है। प्रातःकाल १ खुराक संग्रहणीकी दवा नं० १ दहीके साथ सेवन कराते हैं। दिन भरमें चित्रकादि वटी १०।१२ खिला देते हैं। रातको सोते समय अतिसार अधिकारकी कर्पूर रस १ या २ गोली धान्यपंचक काढ़ेके साथ देते हैं। पान, सुपारी, इलायची आदिकी जगह रोगीको सौंफ चबानेको देते हैं। भोजनकी रीति ऊपर लिखी ही जा चुकी है। इस प्रकार व्यवस्था करनेसे संग्रहणीका रोगी बहुत जल्द अच्छा हो जाता है।

पथ्यापथ्य—यह सोलह आने पूर्ण सत्य है कि संग्रहणी और मन्दाग्निका रोगी यदि भूखका वेग न सह सके तो अमृत से भी अच्छा नहीं किया जा सकता। संग्रहणीमें दस्त लगनेके कारण अच्छी कड़ाकेकी भूख लगती है। कुछ समय तक तो समझदार रोगी संयमसे काम लेता है। परन्तु पुराना रोग होनेसे रोगीका मन चंचल हो उठता है और विचार शक्ति मतप्रायः

हो जाती है। बहुत दिन रोग भोगनेके कारण रोगी बदपरहेजी और हठी हो जाता है। इसलिये घरवालोंका कर्तव्य हो जाता है कि रोगीके खानपानपर खूब ध्यान रक्खें। यानी बुद्धिमान रोगीका भी विश्वास न करें।

कच्चे केलेको जलमें डालकर पकाकर सुखा लो और महीन आटा बना लो। जरा सी सूजी या आटा मिलाकर इसकी रोटी बनाकर रोगीको खिलाओ। कच्चे केलेको उबालकर माठाके संयोगसे कढ़ी बनाकर रोगीको खिलाओ। रातको मूंगके आटेकी कढ़ी भी दी जा सकती है। बार्लीकी रोटी भी बहुत हल्की होती है। जरूरत के समय दही भात भी दिया जा सकता है। संग्रहणी रोगके साथ प्रायः दांतोंमें बीमारी पायी जाती है। इसलिये दांतके डाक्टरको दांत जरूर दिखा लेना चाहिये। आगे मन्दाग्निमें जो नियम लिखे हैं उन पर भी अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिये; क्योंकि पहले ही कहा जा चुका है कि संग्रहणी भी मन्दाग्निका चिन्ह है। स्वच्छ जलसे स्नान और ज्यों ज्यों शक्ति आती जाय त्यों त्यों भ्रमण करना उत्तम है।

अर्शः (बवासीर)

गुदा द्वारकी त्रिवलिकी नसें फूलती और बड़ी हो जाती हैं और मटर, मुनका या इनसे भी बड़ा आकार देखनेमें आता है। इसी को अर्श या बवासीर कहते हैं। एक बारकई बवासीर एक बारमें हो जाते हैं। गुदा द्वारके बाहर होनेसे बहिर्वलि और [illegible]

भीतर होनेसे अन्तर्वलिका बवासीर कहलाते हैं। ये दोनों तरहके बवासीर भी दो तरहके देखे जाते हैं। खूनी और वादी। खूनी बवासीरसे समय समय पर खून गिरता है। खूनी बवासीर प्रायः अन्तर्वलिका होता है। वादीके बवासीरसे खून नहीं गिरता, परन्तु दर्द बहुत होता है। बराबर कब्जियतके कारण टट्टी फिरने के समय मल निकालनेके लिये बहुत जोर लगाकर कांखना होता है। इसी कांखनेसे प्रायः बवासीर हो जाता है। बार बार जुलाब लेना, चटपटी मसालावाली चीजोंका अधिक खाना, मद्यपान, रातको जागना, बिना शारीरिक परिश्रमके जीवन बिताना, घी, मलाई, आदि गुरुपाक चीजोंको अधिक खाना, खूब सख्त या खूब नर्म आसन पर बैठकर निरंतर काम करना, आदि कारणोंसे बवासीर उत्पन्न हो जाता है। यकृत् (लीवर) की खराबी होकर ही बवासीर उत्पन्न होता है यह स्मरण रखना चाहिये।

मलद्वारके पास कुटकुट करना, कांटा चुभने जैसी वेदना, कब्जियत, मन्दाग्नि, बारबार दस्त जानेकी इच्छा, गुदामें जलन और खुजली आदि बवासीरके लक्षण हैं।

चिकित्सा—बवासीरकी सर्वोत्तम चिकित्सा यही है कि योग्य डाक्टर द्वारा सब मस्से निकलवा दिये जायं या जोंक लगाकर शमन कर दिये जांय। बवासीर रोगमें वायुकी गति प्रतिलोभ हो जाती है। जिससे वायुकी गति अनुलोभ हो वही चिकित्सा विधेय है। बवासीर रोगमें शर्तिया फायदा पहुंचानेवाली नीचे लिखी जाती है।

१—नीमकी निवौली, रसौत, खूनखरावा, गुगल, बड़ी हरड़का छिलका, मुनक्का—प्रत्येक दो दो तोले; गुलावके फूल और सनाय एक एक तोले और पीपल १॥ तोले। इन सव दवाइयोंका चूर्ण करके शेषमें गुगल मिलाकर त्रिफलाके काढ़ेसे वैरके वरावर ४ रत्तीकी गोलियां वना लो। सुवह और शाम जलके साथ दो दो या चार चार गोलियां खाओ। यदि ज्यादे कब्जियत्त रहती हो तो गर्म पानीके साथ खाओ। इससे दोनों तरहके ववासीरोंमें अच्छा फायदा होता है। वहुव वारकी परीक्षित है।

२—नीमके फलों (नीवौली) का गिरी, खून खरावा, मुनक्का, गैरू और कहरवा। इन पांचों दवाइयोंको वरावर लेकर जलके संयोगसे चनेके वरावरकी गोलियां वना लो। दो दो या चार चार गोली दोनों समय खानेसे खूनी ववासीरमें निश्चय फायदा पहुंचती है।

३—नागकेशर १॥ मासे या धुले हुये तिल १ तोलाको ताजे घी या मक्खनके साथ खानेसे ववासीरसे खून गिरना वन्द हो जाता है। निवोलियाके वीज १०।१५ करके दो तीन वार जलके साथ खानेसे भी खून गिरना वन्द हो जाता है।

४—रीठा (जो रेशमी-सिल्क कपड़ेके धोनेके काममें आता है) के छिलकेको जलाकर भस्म कर लो। यह भस्म १ मासे शहदके साथ चाटनेसे ववासीरसे खून गिरना वन्द हो जाता है।

५—मोतीकी सींपको महीन पीसकर गुलाव जलसे घोंटो। इसकी २ रत्तीकी खुराक मक्खनमें डालकर खानेसे ववासीरसे खून गिरना वन्द हो जायगा। यह रक्त प्रदरमें भी वहुत फायदा करता है। परीक्षित दवा है।

६—काली मिर्च १ तोला, पीपल २ तोले, सोंठ ३ तोले, चित्रक ४ तोले और जमीकन्द १६ तोले। इन पांच चीजोंका महीन चूर्ण करके २६ तोले गुड़में मिलाकर एक एक तोलेकी गोलियां बना लो। दूध या जलके साथ खानेसे दोनों तरहके बवासीरोंमें फायदा होगा।

७—जमीकन्द (सूरण) का घीमें भरता बनाकर दहीके साथ खानेसे दोनों तरहके बवासीर आराम होते हैं।

८—भिलावे, त्रिफला, निसोथ और चीता। इनको समभाग लेकर सबोंके वजनसे दूने सेन्धा नोनमें मिला दो। फिर नारियलके खप्परमें भरकर कण्डेकी आगमें फूंक दो। नमक तय्यार हो जायगा। यह नमक आधा तोला माठा या कांजीके साथ लेनेसे बवासीरमें लाभ होता है।

६—गेरू ५ तोलेको भृंगराजके रसमें तीन भावना देकर टिकिया बना लो। फिर एक पात्र कण्डेमें रखकर फूंक दो। ४ रत्ती भस्म शहदके साथ चाटनेसे बवासीरके खूनका गिरना निश्चय बन्द हो जायगा। श्रीगुरुजीका परीक्षित है।

१०—बवासीरमें जलन, दर्द या खुजली होतो भांगको जलके साथ पीसकर चक्राकार बनाकर गुदापर बांधना बहुत फायदे-मन्द है। सुहागेके लावाको घीमें मिलाकर लेप करना भी उत्तम है। गेन्देके पत्तेकी लुगदी बांधना भी लाभकारी है।

११—लालचन्दन, चिरायता, जवासा और सोंठ। चारों दवा-ओंका काढ़ा पीनेसे खूनी बवासीर ठीक होता है। परीक्षित है।

१२—ताकतकी दवाइयोंमें लिखा हुवा भिलावा खाना ववासीरमें अत्यन्त लाभ पहुंचाता है।

१३ वाहुशाल गुड़

इन्द्रयारणी, नागरमोथ, जमालगोटेकी जड़, हर्र, निसोथ, कचूर, वायविडंग, गोखरू, चित्रक, सोंठ और तेजबल—ये १२ दवाइयां प्रत्येक एक एक तोला, सूरण (जमीकन्द) १६ तोले, बधायरा ८ तोले और भिलावे ८ तोले। इन सब दवाइयोंको जरा कूटकर ८ सेर पानीमें डालकर पकाओ। दो सेर पानी शेष रहनेपर छानकर उस पानीमें एक सेर साढ़े नौ छटांक पुराना गुड़ डालकर लड्डुओंकी जैसी चासनी बना लो। निसोथकी छाल, निसोथ, जमालगोटेकी जड़, जमीकन्द, तेजबल—प्रत्येक दो दो तोले, कालो मिर्च ६ तोले, नागकेशर, बड़ी इलायची और दालचीनी—प्रत्येक ६ तोले। इन ९ दवाओंका महीन चूर्ण मिला दो। बिलकुल ठंडा होनेपर आधा सेर शहद और मिला दो। इसीका नाम वाहुशाल गुड़ है। १ तोला सुबह और १ तोला शामको बकरीके दूध या जलके साथ सेवन करो। इससे बवासीर, आमवात, संग्रहणी, प्रमेह, आदि नष्ट होकर शरीर बलवान् हो जाता है। बवासीर रोगमें वायु पेटमें जमा हो जाती है। उसे अनुलोमन करनेमें वाहुशाल गुड़ प्रसिद्ध है।

१४ सूरण मोदक

जमीकन्द ८ तोले, चित्रक ४ तोले, सोंठ २ तोले, मिर्च १ तोला, भिलावे, पीपरामूल, वायविडंग, तालीसपत्र, पीपल—

प्रत्येक दो तोले, त्रिफला ६ तोले, भदारा ८ तोले, काली मुसली ४ तोले और दालचीनी व बड़ी इलायचीके बीज छै छै मासे। इन १४ दवाइयोंका महीन चूर्ण करके ८८ तोले पुराने गुड़में मिलाकर एक एक तोलेकी गोलियां बना डालो। इसका नाम सूरण मोदक है। वैदक शास्त्रने सूरणमोदककी बहुत तारीफ की है। यह खूनी और बादी दोनों तरहके बवासीरोंको नष्ट करके भूखको बढ़ाता है। सचमुच ही यह गुड़ काबिल तारीफके है।

पथ्यापथ्य—बवासीरके रोगीको खानपानपर अधिक ध्यान रखना चाहिये। बवासीर कटवानेपर भी जिन रोगियोंका आहार विहार अच्छा नहीं रहता उनको फिरसे बवासीर होते देखा गया है। पेटको साफ रखना जरूरी है। परन्तु उसके लिये जुलाब न लेना चाहिये। अन्न जब अच्छी तरह हज्म हो जाता है तब स्वतः ही दस्त साफ हो जाता है। माठामें लवणभास्कर चूर्ण पीना कब्जियतके लिये अच्छा है। जमीकन्द, बथुवा, चौलाई, मूली, कच्चा पपीता, आदिका साग खाना बहुत हितकर है। प्रति सप्ताह दो बार एनीमा (पिचकारी द्वारा गुदामें जल भरना) लेना उत्तम है। पायखाना जानेके बाद मध्यमांगुलीकी सहायतासे गुदाचक्र को अच्छी तरह साफ कर देना चाहिये। मन्दाग्निके आहार विहारकी तरह आचरण करना विधेय है। प्रतिदिन कुछ न कुछ व्यायाम करना चाहिये। हलका और पुष्टिकारक भोजन करना चाहिये। चनेका खाद्य पेटको अच्छी तरह साफ करता है। मसालेदार चटपटी चीजें न खानी चाहिये। कच्चे पपीतेका साग और

पक्का पपीता खाना तथा मूलीको नमक लगाकर खाना बहुत-गुणकारी है।

मन्दाग्नि (बदहज्मी)

मन्दाग्निका अर्थ है परिपाक शक्तिका वैलक्षण्य होना। जिन-जिन कारणोंसे खाया हुआ भोजन पाक होता है उन उन कारणों में गड़बड़ी पैदा हो जाती है जिससे भोजनका पाक नहीं होता। इसीका नाम मन्दाग्नि है। भोजनसे शरीरकी वृद्धि होती रहती है। यदि शरीरको उन पदार्थोंकी जगह जिनका कि काम धंधा करनेसे रोज क्षय होता है दूसरे पदार्थ न मिलें तो उसका क्षय होना निश्चित है। भोजन प्रतिदिन इस अभावकी पूर्ति करता रहता है। परन्तु जब मन्दाग्निके कारण भोजनका पाक नहीं होता तब शरीर धीरे धीरे क्षीण हो जाता है। इसका अभिप्राय यह नहीं समझना चाहिये कि भोजन न करनेसे ही शरीर क्षीण हो जाता है। बल्कि चार पांच बार अच्छे अच्छे स्वादिष्ट और बलकारक भोजन करने पर भी जब मन्दाग्निके कारण भोजनका पाक नहीं होता तब शरीरका क्षीण होना निश्चय है। आजकल मन्दाग्निका रोग बहुत अधिक संख्यामें फैला हुआ है। खास कारण यही है कि लोगोंने प्राकृतिक सरल जी- छोड़ दिया है। शहरोंकी गन्दी आब-हवाके स- समयमें लोगोंको दिमागी काम बहुत करना रिक परिश्रम छोड़ सा दिया है। अंग्रेजोंकी शिक्षित भारतवासी भी ४।५ बार भोजन

हैं। भारतवर्ष वासियोंके लिये तो दो वारका भोजन काफी है। तीसरी बार सुबहका जलपान करना किसी तरह ठीक कहा जा सकता है। चार पांच बार भोजन करना तो बीमारीको न्योता देना है। फिर आजकल शहरोंमें विशुद्ध खाद्य पदार्थोंका मिलना भी मुश्किल हो गया है। घी, तेल, माखन, दूध, दही, आटा, आदि सभी चीजोंमें कपट हो गया है। इससे भी मन्दाग्निकी बढ़ती हुई है।

पहले तो प्रत्येक बुद्धिमान मनुष्यको यह समझ लेना चाहिये कि उसका जीना सिर्फ ४।५ बार भोजन करनेके लिये ही नहीं हुआ है बल्कि जीते रहनेके लिये ही भोजन किया जाता है। समझना चाहिये कि भोजनके लिये जीवन नहीं है बल्कि जीवनके लिये भोजन है। इस तरहकी धारणा होनेपर चटपटी, मसालेदार स्वादिष्ट और पकवानोंकी कोई जरूरत नहीं रह जाती। जितनी भूख होगी उतना भोजन खुद पेट मांग लेता है। भोजनको जबर्दस्ती पेटमें ठूंसनेवाले मसालोंकी क्या जरूरत है? जो भोजन बिना किसी सहायताके अपने आप पेटमें चला जाय वही सच्चा भोजन समझना चाहिये। मसाला आदि तरह तरहकी चीजें साग, दाल, चटनी आदिमें इसी लिये तो डाली जाती है कि उनकी सहायतासे अधिकसे अधिक भोजन पेटमें पहुंच जाय। जब आवश्यकतासे अधिक भोजन पेटमें जायगा तब कुछ समय बाद निश्चय ही मन्दाग्निकी बीमारी पैदा हो जायगी।

खाली दिमागी काम करके ही जीवन व्यतीत न करना

चाहिये। परमात्माने मनुष्य देहमें सिर्फ दिमागभर ही नहीं बनाया है, और भी बहुतसे भाग बनाये हैं। उन सब अंगोंसे भी काम करना चाहिये। शारीरिक परिश्रम न करके सिर्फ दिमागी काम करने वालोंको बहुत जल्दी मन्दाग्निका रोग पैदा हो जाता है।

मन्दाग्निका साधारण लक्षण यह हैं—समयकी समय दस्त ठीक नहीं होता, कभी कब्जियत हो जाती है, कभी पतला दस्त होता है, भूखका मारा जाना, पेट फूलना, पेटमें वायुका संचय होना, पेट दर्द, पेटका भारीपन, डिकारें आना, जी मिचली, छातीमें जलन, कै, मुखसे पानीका उठना, आलस्य भाव, प्रश्वासमें दुर्गन्ध, छातीका धड़कन, सिर दर्द, अच्छी नींदका न होना, आदि। मंदाग्निका रोगी धीरे धीरे कमजोर और रक्तहीन हो जाता है।

चिकित्सा—मंन्दाग्निकी चिकित्सा करना बिल्कुल व्यर्थ है यदि नियम पालन न किये जायं। सम्भव है कि कोई औषधि मन्दाग्निको दूर करदे, परन्तु कुछ समयके ही लिये। इसलिये मन्दाग्निके रोगीको औषधिकी अपेक्षा नियमोंपर अधिक ध्यान देना चाहिये। नियमोंका पालन करते हुये यदि साथ साथ दवाका सेवन भी किया जाय तो रोग जल्दी आराम हो जायगा। संग्रहणी अधिकारमें लिखा नं० १ का नुस्खा मन्दाग्निकी उत्तम औषधि है।

१—लवणभास्कर चूर्ण

बिड़ नोन, सेन्धानोन, धनिया, पीपल, पीपलामूल, स्याह जीरा, तेजपत्ता, नाग केशर, तालीसपत्र, अम्लवेत—ये १० दवाइयां प्रत्येक दो दो तोले, समुन्द्र नोन ८ तोले, कालानोन ५ तोले,

काली मिर्च, जीरा और सोंठ एक एक तोले, अनारदाना ४ तोले दालचीनी और बड़ी इलायची छै छै मासे। इन अठारह दवाइयों का महीन चूर्ण करके नींबूके रसकी भावना दे दो। इसीका नाम लवणभास्कर चूर्ण है। यह खानेमें बहुत स्वादिष्ट और अत्यन्त लाभकारी चूर्ण है। रोज भोजनके बाद यदि इसका सेवन किया जाय तो किसी तरहका रोग उत्पन्न नहीं होता। १ मासेसे ३ मासे तकको खुराक है। जरूरतके अनुसार १ तोला तक दिया जा सकता है। माठामें मिलाकर सेवन करना सर्वोत्तम विधि है तब कांजी, दहीका पानी या शराबके साथ भी सेवन किया जा सकता है। रातको सोते समय गर्म पानीसे लिया जाय तो सुबह पायखाना साफ हो जाता है। यदि समभाग पंचसकार चूर्ण मिलाकर रोगीको दिया जाय तो २।३ दस्त खुलासा हो जाते हैं। मन्दाग्नि और संग्रहणीकी बहुत अच्छी दवा है। प्रायः सभी लोग इसके गुणोंको जानते हैं।

२—हिंग्वाष्टक चूर्ण

सोंठ, काली मिर्च, पीपल, सेन्धा नोन, स्याह जीरा, सफेद जीरा और अजवाइन। ये ७ दवाइयां समभाग लेकर महीन चूर्ण करो। बादमें घीमें भुना हुआ हिंग अठवां भाग और मिला दो। इसीका नाम हिंग्वाष्टक चूर्ण है। इसकी मात्रा ३ मासे की है। भोजनके समय पहले ग्रासमें इस चूर्णको घीमें मिलाकर खाओ। तदुपरांत फिर भोजन करो। इससे वायुप्रधान मन्दाग्नि अच्छी हो जाती है। पेटमें वायुका जमा होना, डकारें आना, भूखका न लगना, अजीर्ण आदिकी उत्तम दवा है।

३—संजीवनी वटी

वायविडंग, सोंठ, पीपल, हर्रे, आमला, बहेड़ा, बच, गिलोय, शुद्ध भिलावे और शुद्ध विष। इन १० दवाओंका महीन चूर्ण कर के तीन दिनतक गोमूत्र दे देकर खूब घोंटो। फिर एक एक रत्ती की गोलियां बना लो। यही संजीवनी वटी है। अनुपान-अद्रकका रस। १ गोलीकी खुराक अजीर्णमें, वायगोलाके लिये, २ गोलियों की खुराक, हैजाके लिये, ३ गोलियोंकी खूराक, सांपका विषके लिये और ४ गोलियां एक साथ सन्निपातमें देनी चाहिये। ये गोलियां हर गृहस्थके घरमें रहनी चाहिये। बहुत कामकी है। परीक्षित है।

४—गन्धक वटी

शुद्ध गंधक २ तोले, सेन्धानोन २ तोले और सोंठ ४ तोले इन तीनों चीजोंका महीन चूर्ण करके ३ दिनतक नींबूके रस में अच्छी तरह घोंटो। फिर चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। इसीका नाम गन्धक वटी है। रोज दिन रातमें एक एक करके ४।५ गोलियां खाओ। अनुपानकी जरूरत नहीं है। मन्दाग्निको हटानेमें ये गोलियां बहुत अच्छी हैं। खानेमें बहुत स्वादिष्ट होती हैं।

५—शंख वटी

एक पाव नींबूके रसमें इमलीका खार ४ तोले और पांचो नोन ४ तोले डालकर रखो। फिर उत्तम शंखके टुकड़े ४ तालेको खूब गर्म करके उसमें डालो। इस तरह ४।५ बार गर्म करके डालनेसे शंख गल जायगा। इस शंखके टुकड़ेका चूर्ण कर

लो। भुना हुआ हींग, सोंठ मिर्च और पीपल–प्रत्येक एक एक तोले, शुद्ध पारा, शुद्ध गंधक और शुद्ध विष— प्रत्येक चार चार मासे। बनानेकी विधि –पहलेपारे और गंधककी कज्जली करो। बादमें सब चीजें मिलाकर उपरोक्त नींबूके रसमें खूब घोंटो। यदि वह रस कम रह जाय तो और नींबूका रस मिला दो। फिर चनेके बराबर (२ रत्ती) की गोलियां बना लो। इसीका नाम शंख बटी है। इसके सेवनसे खाया हुआ अन्न अच्छी तरह हज्म होने लगता है। मंदाग्नि, संग्रहणी, अजीर्ण पेटदर्द, वायुशूल में बहुत फायदेमन्द है। ताजा या गर्म जलके साथ भोजनके बाद शंख बटी खानी चाहिये।

६—कालानोन, नौसादर, गोलमिर्च और आकके फूलोंकी लौंग (आकके फूलोंके भीतर जो चतुष्कोणाकार होता है उसीको आकके फूलोंकी लौंग कहते हैं)—इन चारोंको समभाग लेकर जलके संयोगसे चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। भोजनके बाद २ से ३ गोलीतक खाओ। मन्दाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती है।

७—कुचलेकी गोलियाँ

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध विष, अजवाइन, हरड़, बहेड़, आमला, सज्जीखार, जवाखार, सेंधा नोन, काला नोन, चीतेके जड़ की छाल, जीरा, वायविडंग, सोंठ, मिर्च, पीपल, और सुहागेका लावा। इन १८ दवाइयोंको समभाग लो। इन १८ दवाइयोंके बराबर ही शुद्ध कुचलेका चूर्ण डालो। पारा और गन्धकको पहले घोटकर

फिर सब दवाइयां मिला दो। फिर नींबुओंके रसमें घोंट घोंटकर दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो। ये गोलियां मंदाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती हैं। भोजनके बाद १ गोली जलके साथ खानी चाहिये। इनके सेवनसे भूख लगती है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पाक लेता है, वायु शांत रहती है और बल व वीर्यकी वृद्धि होती है। कुचला जठराग्नि बढ़ानेमें बहुत ही उत्तम पदार्थ है। इसलिये इसके संयोगसे बनी हुई ये गोलियां बहुत अच्छी हैं। मंदाग्निके लिये शायद ही इससे उत्तम दूसरी दवा हो।

८—अग्निमुख चूर्ण

भुना हुआ हींग १ भाग, वच २ भाग, पीपल ३ भाग, सोंठ ४ भाग, अजवाइन ५भाग, हर्रे ६ भाग, चित्रकमूलकी छाल ७ भाग और कूट ८ भाग। इन सबोंका महीन चूर्ण करो। शराब, दहीका जल या गर्म पानीके साथ ३ मासेसे ६ मासे तक सेवन करो। मंदाग्नि और अजीर्णमें बहुत लाभ होता है।

पथ्यापथ्य—संग्रहणीके रोगीकी तरह मंदाग्निके रोगीको भी आब-हवा बदलना बहुत उत्तम है। भोजन हलका और पुष्टि-कारक होना चाहिये। दूध या दहीका भोजन सर्वोत्तम है। अन्न बहुत कम या बिल्कुल न खाना चाहिये। ऋतुके शाक सिर्फ उबालकर और नमक मिलाकर खाना चाहिये। हरी पत्तियोंका साग बहुत अच्छा है। फलोंका खाना भी बहुत अच्छा है। मौसमके अनुसार जो भी फल मिलते हों उन सबोंको खाना अच्छा है। परन्तु फलोंका ताजा होना जरूरी है। कच्चे या सड़े

लो। भुना हुआ हींग, सोंठ मिर्च और पीपल—प्रत्येक एक एक तोले, शुद्ध पारा, शुद्ध गंधक और शुद्ध विष— प्रत्येक चार चार मासे। बनानेकी विधि—पहलेपारे और गंधककी कज्ज़ली करो। बादमें सब चीजें मिलाकर उपरोक्त नींबूके रसमें खूब घोंटो। यदि वह रस कम रह जाय तो और नींबूका रस मिला दो। फिर चनेके बराबर (२ रत्ती) की गोलियां बना लो। इसीका नाम शंख बटी है। इसके सेवनसे खाया हुआ अन्न अच्छी तरह हज्म होने लगता है। मंदाग्नि, संग्रहणी, अजीर्ण पेटदर्द, वायुशूल में बहुत फायदेमन्द है। ताजा या गर्म जलके साथ भोजनके बाद शंख बटी खानी चाहिये।

६—कालानोन, नौसादर, गोलमिर्च और आकके फूलोंकी लौंग (आकके फूलोंके भीतर जो चतुष्कोणाकार होता है उसीको आकके फूलोंको लौंग कहते हैं)—इन चारोंको समभाग लेकर जलके संयोगसे चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। भोजनके बाद २ से ३ गोलीतक खाओ। मन्दाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती है।

७—कुचलेकी गोलियां

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध विष, अजवाइन, हरड़, बहेड़, आमला, सज्जीखार, जवाखार, सेंधा नोन, काला नोन, चीतेके जड़ की छाल, जीरा, वायविडंग, सोंठ, मिर्च, पीपल, और सुहागेका लावा। इन १८ दवाइयोंको समभाग लो। इन १८ दवाइयोंके बराबर ही शुद्ध कुचलेका चूर्ण डालो। पारा और गन्धकको पहले घोटकर

फिर सब दवाइयां मिला दो। फिर नींबुओंके रसमें घोंट घोंटकर दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो। ये गोलियां मंदाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती हैं। भोजनके बाद १ गोली जलके साथ खानी चाहिये। इनके सेवनसे भूख लगती है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पाक होता है, वायु शांत रहती है और बल व वीर्यकी वृद्धि होती है। कुचला जठराग्नि बढ़ानेमें बहुत ही उत्तम पदार्थ है। इसलिये इसके संयोगसे बनी हुई ये गोलियां बहुत अच्छी हैं। मंदाग्निके लिये शायद ही इससे उत्तम दूसरी दवा हो।

८—अग्निमुख चूर्ण

भुना हुआ हींग १ भाग, वच २ भाग, पीपल ३ भाग, सोंठ ४ भाग, अजवाइन ५भाग, हर्रे ६ भाग, चित्रकमूलकी छाल ७ भाग और कूट ८ भाग। इन सबोंका महीन चूर्ण करो। शराब, दहीका जल या गर्म पानीके साथ ३ मासेसे ६ मासे तक सेवन करो। मंदाग्नि और अजीर्णमें बहुत लाभ होता है।

पथ्यापथ्य—संग्रहणीके रोगीकी तरह मंदाग्निके रोगीको भी आब-हवा बदलना बहुत उत्तम है। भोजन हलका और पुष्टि-कारक होना चाहिये। दूध या दहीका भोजन सर्वोत्तम है। अन्न बहुत कम या बिल्कुल न खाना चाहिये। ऋतुके शाक सिर्फ उबालकर और नमक मिलाकर खाना चाहिये। हरी पत्तियोंका साग बहुत अच्छा है। फलोंका खाना भी बहुत अच्छा है। मौसमके अनुसार जो भी फल मिलते हों उन सबोंको खाना अच्छा है। परन्तु फलोंका ताजा होना जरूरी है। कच्चे या सड़े

लो। भुना हुआ हींग, सोंठ मिर्च और पीपल—प्रत्येक एक एक तोले, शुद्ध पारा, शुद्ध गंधक और शुद्ध विष— प्रत्येक चार चार मासे। बनानेकी विधि—पहलेपारे और गंधककी कज्जली करो। बादमें सब चीजें मिलाकर उपरोक्त नींबूके रसमें खूब घोंटो। यदि वह रस कम रह जाय तो और नींबूका रस मिला दो। फिर चनेके बराबर (२ रत्ती) की गोलियां बना लो। इसीका नाम शंख बटी है। इसके सेवनसे खाया हुआ अन्न अच्छी तरह हज्म होने लगता है। मंदाग्नि, संग्रहणी, अजीर्ण पेटदर्द, वायुशूल में बहुत फायदेमन्द है। ताजा या गर्म जलके साथ भोजनके बाद शंख बटी खानी चाहिये।

६—कालानोन, नौसादर, गोलमिर्च और आकके फूलोंकी लौंग (आकके फूलोंके भीतर जो चतुष्कोणाकार होता है उसीको आकके फूलोंकी लौंग कहते हैं)—इन चारोंको समभाग लेकर जलके संयोगसे चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। भोजनके बाद २ से ३ गोलीतक खाओ। मन्दाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती है।

७—कुचलेकी गोलियाँ

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध विष, अजवाइन, हरड़, बहेड़, आमला, सज्जीखार, जवाखार, सेंधा नोन, काला नोन, चीतेके जड़ की छाल, जीरा, वायविडंग, सोंठ, मिर्च, पीपल, और सुहागेका लावा। इन १८ दवाइयोंको समभाग लो। इन १८ दवाइयोंके बराबर ही शुद्ध कुचलेका चूर्ण डालो। पारा और गन्धकको पहले घोटकर

फिर सब दवाइयां मिला दो। फिर नींबुओंके रसमें घोंट घोंटकर दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो। ये गोलियां मंदाग्निमें बहुत अच्छा फायदा करती हैं। भोजनके बाद १ गोली जलके साथ खानी चाहिये। इनके सेवनसे भूख लगती है, खाया हुआ अन्न अच्छी तरह पाक होता है, वायु शांत रहती है और बल व वीर्यकी वृद्धि होती है। कुचला जठराग्नि बढ़ानेमें बहुत ही उत्तम पदार्थ है। इसलिये इसके संयोगसे बनी हुई ये गोलियां बहुत अच्छी हैं। मंदाग्निके लिये शायद ही इससे उत्तम दूसरी दवा हो।

८—अग्निमुख चूर्ण

भुना हुआ हींग १ भाग, वच २ भाग, पीपल ३ भाग, सोंठ ४ भाग, अजवाइन ५ भाग, हर्रे ६ भाग, चित्रकमूलकी छाल ७ भाग और कुठ ८ भाग। इन सबोंका महीन चूर्ण करो। शराब, दहीका जल या गर्म पानीके साथ ३ मासेसे ६ मासे तक सेवन करो। मंदाग्नि और अजीर्णमें बहुत लाभ होता है।

पथ्यापथ्य—संग्रहणीके रोगीकी तरह मंदाग्निके रोगीको भी आब-हवा बदलना बहुत उत्तम है। भोजन हलका और पुष्टि-कारक होना चाहिये। दूध या दहीका भोजन सर्वोत्तम है। अन्न बहुत कम या बिल्कुल न खाना चाहिये। ऋतुके शाक सिर्फ उबालकर और नमक मिलाकर खाना चाहिये। हरी पत्तियोंका साग बहुत अच्छा है। फलोंका खाना भी बहुत अच्छा है। मौसमके अनुसार जो भी फल मिलते हों उन सबोंको खाना अच्छा है। परन्तु फलोंका ताजा होना जरूरी है। कच्चे या सड़े

हुये फल भूलकर भी न खाना चाहिये वे लाभकी जगह बहुत नुकसान करते हैं। फलोंमें भी सन्तरा (कमला नींबू) का खाना सर्वोपरि है। तेल, खोआ (मावा), मसाला, अचार, मिर्चा, मिठाई, गुड़, शराब, गांजा,भांग, तम्बाकू, आदि छोड़ देना चाहिये। घी तोले डेढ़ तोलेसे ज्यादा न खाना चाहिये। मोटे आटेकी रोटी और बिना मांड निकाला चावलका भात हितकारी है। नींबू, अदरख, हरा पुदीना या धनिया खाना लाभकारी है। वीच बीचमें उपवास करके पाकस्थलीको विश्राम देना भी जरूरी है। जो भी कुछ खाया जाय खूब धीरे धीरे अच्छी तरह चबाकर खाना चाहिये। भोजनके समय पानी ज्यादे न पीना चाहिये। मन्दाग्निके रोगीको खानेका लोभ बिल्कुल न करना चाहिये। उस को स्मरण रखना चाहिये कि खाया हुआ पदार्थ शरीरके लिये तभी उपयोगी होता है जब अच्छी तरह पच जाता है। अगर खाया हुआ अन्न पचता नहीं है तो वह भोजन नाना प्रकारकी व्याधियां उत्पन्न कर देता है। इसलिये हमेशा भूखसे कम खाना चाहिये। मन्दाग्निके रोगीको दांतोंकी परीक्षा जरूर कर लेनी चाहिये; क्योंकि मन्दाग्निवालेको प्रायः दन्तरोग हो जाता है या दन्तरोग होकर मन्दाग्नि हो जाती है।

हैजा (कलेरा)

वैद्यकशास्त्रके मतानुसार जो मनुष्य बिना देशकालके विचारे पशुकी तरह अधिक भोजन करता है उसीको अजीर्ण होकर

हैजा उत्पन्न होता है। प्रायः देखा जाता है कि हैजाका अधिक प्रकोप जब अधिक गर्मी पड़ती है तभी होता है। और यह तो प्रमाणित बात है कि अधिक गर्मी पड़नेके कारण मामूली खाना भी अच्छी तरह हज्म नहीं होता--अजीर्ण हो जाता है। मेरा खुदका बहुत बारका देखा हुआ है कि गर्मकी मौसममें विवाह आदि उत्सवोंमें अधिक खानेके कारण अजीर्ण होकर बहुत आदमियोंको एक साथ हैजा हो गया है।

आजकलके वैज्ञानिकोंने निश्चय किया है कि हैजाको पैदा करनेवाले एक खास जातिके कोड़े भी होते हैं। वे जहां उत्पन्न हो जाते हैं वहीं हैजा फैलाते हैं। जहां हैजा उत्पन्न हुआ कि गांवके गांव साफ हो जाते हैं। हैजेके कीड़े जिस तालाब या कुएं में उत्पन्न हो जाते हैं उस कुएं या तालावका पानी पीनेवाले सभी लोगोंको हैजा उत्पन्न हो जाता है। परन्तु जो लोग उसी पानीको खूब औटाकर और छानकर पीते हैं वे इस रोगसे बच जाते हैं। इससे सिद्ध होता है कि यह रोग संक्रामक जातिका है। अजीर्णके कारण जो हैजा उत्पन्न होता है वह उतना प्राणघातक नहीं होता जितना कि असली हैजा। असली हैजा बहुत भयानक होता है। ३।४ घंटोंमें साफ कर देता है। हैजा, प्लेग, आदि संक्रामक रोगोंमें रोगके अलावा मरनेका कारण भय भी है। बहुतसे लोग तो बिना रोग हुये ही सिर्फ भयसे मर जाते हैं।

लक्षण—हैजा अधिकतर दो तरहका देखनेमें आता है— सामान्य और कठिन। सामान्य हैजाको प्रबल अजीर्ण ही सम-

झना चाहिये। जब किसी कारणसे अत्यन्त अजीर्ण हो जाता है तब हैजेकी तरह कै और दस्त होने लगते हैं तथा अन्यान्य लक्षण भी हैजेके जैसे ही प्रगट हो जाते हैं। परन्तु अजीर्णसे पैदा होनेवाले हैजेमें प्रायः मृत्यु नहीं होती। हैजेकी सभी अवस्था प्रगट होकर भी आखिर रोगी बच जाता है।

कठिन हैजा बहुत भयानक होता है। कठिन हैजामें ६ से १० घंटेके भीतर प्रायः रोगीकी मृत्यु हो जाती है। कै और दस्तके लिये रोगीको जरा भी बल नहीं लगाना पड़ता। बिना इच्छा और तकलीफके कै-दस्त होते हैं। शरीरकी गर्मी एकदम कम हो जाती है। दो एक दस्त और कै होनेसे ही रोगी अत्यन्त दुर्बल हो जाता है। कठिन हैजा प्रायः ढलती रातमें होता है।

सामान्य हैजेमें इससे विपरीत लक्षण होते हैं, अर्थात् बहुत कै दस्त होनेपर भी रोगी कमजोर नहीं होता। कै और दस्त जानेमें जोर लगाना पड़ता है। चावलके धोवनके जैसा दस्त और दस्तके साथ या दस्त जानेके बाद ही तुरन्त कै होना दोनों तरहके हैजेमें वर्तमान रहता है।

एक तीसरी किस्मका हैजा भी कभी कभी देखनेमें आता है जिसको आयुर्वेदमें "अलसक" और डाक्टरीमें (Dry Cholera) कहते हैं। साधारण बोलचालमें सूखा या बन्द हैजा कहा जाता है। इसमें कै और दस्त नहीं होते परन्तु हैजेके और सब लक्षण वर्तमान रहते हैं। पेटमें भयानक दर्द, पेशाबका न होना, कमजोरी, प्यास, हाथ-पैरोंका ऐंठन, पेट फूलना, आदि

सब लक्षण होते हैं। यह भी कठिन हैजेकी तरह भयानक होता है।

दोनों तरहके हैजेमें नीचे लिखी ५ अवस्थाएं देखी जाती हैं—

(१) आक्रमण अवस्था—मामूली पतले दस्तोंके साथ सिर्फ कमजोरी मालूम होती है। क भी मामूली होता है।

(२) पूर्ण विकसित अवस्था—पूर्ण वेगके साथ दस्त और कै, हाथ पैरोंकी ऐंठन (बांयटे), प्यास, बेचैनी और आखोंका भीतर धसना।

(३) शीताङ्ग अवस्था—इस भयानक अवस्थामें रोगीका शरीर वर्फके समान ठंडा हो जाता है, नाड़ी छूट जाती है, ललाट पर पसीना आता है, दस्त कम और प्यासकी अधिकताके कारण कै ज्यादे होती है।

इस अवस्थामें रोगीकी शीघ्र मृत्यु हो जाती है। परन्तु जब रोगी अच्छा होनेको होता है तब नीचे लिखी चौथी अवस्था देखी जाती हैं।

(४) प्रतिक्रिया अवस्था—कुछ देरतक शान्त रहकर रोगीका शरीर गर्म होने लगता है। पेशावकी थैलीमें पेशाब जमा होने लगता है या पेशाब हो जाता है। धीरे धीरे रोगी आरोग्य लाभ करता है।

(५) परिणाम अवस्था—रोग जब अच्छी तरह आराम नहीं होता है तो इस अवस्थामें फिर आक्रमण कर देता है। ज्वर, पेशावका न होना, तन्द्रा, हिचकी, कै, आदि उपद्रव फिर हो

जाते हैं। कई रोगी इस अवस्थाको भोगकर भी ठीक हो जाते हैं; परन्तु अधिकतर इस अवस्थामें मर ही जाते हैं।

चिकित्सा—आजकलके विद्वानोंका मत है कि हैजेमें कै और दस्तोंके कारण शरीरका जलीय पदार्थ सब निकल जाता है। जलका अंश कम होनेके कारण खून बहुत गाढ़ा हो जाता है, खून गाढ़ा होनेके कारण शरीरमें रक्तका चक्कर लगना कम हो जाता है—फलतः शीघ्र ही शरीरकी गर्मी नष्ट होकर रोगी प्राण त्याग देता है। इसलिये हैजाकी सर्वोत्तम चिकित्सा यही है कि गाढ़ा खून को फिरसे पतला किया जाय। हाथकी धमनीके द्वारा रक्तमें जल मिला कर रक्तको पतला किया जाता है। परन्तु यह काम कुछ सरल नहीं है। इसलिये कठिन हैजेके लक्षण प्रगट होते ही रोगी को पासके अस्पतालमें जल्दीसे जल्दी भेज देना चाहिये, जिससे समय पर उचित चिकित्सा हो सके।

हैजेमें नीचे लिखी दवाइयां बहुत अच्छी है। हमारी बहुत बारकी आजमायश की हुई हैं। हैजेके रोगीको कुछ घंटेके अन्तरसे डूस देकर आंतोंको धो देना बहुत लाभकारी है। अफीम आदि की दवाका शुरूमें देना उचित नहीं है। कै और दस्तोंके द्वारा जब हैजाका जहर शरीरसे निकल चुके तब स्तम्भक दवा देनी चाहिये। हैजाके कै और दस्तोंको प्रथम प्रथम बन्द न करना चाहिये; क्योंकि रोगका जहर शरीरमें रहना उचित नहीं। फिर जबतक जहर बाहर निकल नहीं जाता तब तक वह बन्द भी नहीं होता। बन्द हैजेमें कै और दस्त लगनेवाली दवा देनी चाहिये। इसके लिये

इच्छाभेदी रसका प्रयोग अच्छा है। गर्म जलमें २॥ तोला नमक डालकर पिला देनेसे भी कै और दस्त होकर रोग शान्त हो जाता है। नीचे लिखी दवाइयां हैजेमें बहुत अच्छी साबित हुई हैं।

१—अर्क कपूर

असली रैक्टीफाइड स्पिरिट (Rectifide Sprit) १६ औन्समें ४ औन्स कपूर डाल दो। यदि एक औन्स फूल पिपरमिण्ट भी डाल दो तो बहुत उत्तम रहे। कुछ समयमें ही अर्क कपूर तैयार हो जायगा। बाजारमें जितने अर्क कपूर बिकते हैं वे सब इसी विधिसे तैयार किये जाते हैं; परन्तु धूर्त लोग इसमें पानी और मिला देते है, जिससे अर्क कपूर पूरा फायदा नहीं करता। असली अर्क कपूर तुरन्त जल जायगा, परन्तु पानी मिला हुआ अर्क कपूर नहीं जलेगा। यह हैजेकी अचूक दवा है। ५ से २० बून्द तककी खुराक चीनीमें मिलाकर आवश्यकतानुसार ५।५ मिनटसे लेकर २ घंटेके अन्तरसे दे सकते हो। अर्क कपूर सेवन करके तुरन्त जल न पीना चाहिये। इससे हैजा, गर्मीके दस्त, कै, पेटका दर्द, आदि बहुत जल्दी अच्छे होते हैं। हमारे यहां असली अर्क कपूर तैयार होता है।

२—अमृतधारा

कपूर, फूल पिपरमिन्ट, और अजवाइनका सत्त। ये तीनों चीजें समभाग लेकर शीशीमें डालकर मुंह बन्द कर दो। थोड़ी देरमें अर्क तैयार हो जायगा। इसको ५से १०बूंदतक चीनी या बताशेके साथ खिलाओ। हैजाकी उत्तम दवा है। कै, दस्त, पेटदर्द, जी

मिचली, बदहज्मी, आदि बहुत जल्दी अच्छे होते हैं। इसकी एक शीशी प्रत्येक गृहस्थको घरमें रखनी चाहिये। यह खाने और लगाने दोनों तरहके काममें आता है।

३—लहसुन, जीरा, सेन्धा नोन, शुद्ध गंधक, सोंठ, मिर्च, पीपल और भुना हुआ हींग। इन ८ दवाइयोंको समभाग लेकर नींबूके रसमें चनेके बराबरको गोलियां बना लो। रोगके अनुसार एक बार में २ से ५ गोलीतक ताजा जलके साथ खिलाओ। यह गोली हैजामें बहुत फायदा करती है।

४—शुद्ध कुचला, भुना हुआ हींग और फूल नौसादर। तीनों दवाइयोंको जलके साथ घोंटकर चनेके बराबरको गोलियां बना लो और हैजेमें जलके साथ खिलाओ।

५—प्याजका रस २ तोलासे ५ तोला तक पिलानेसे हैजामें बहुत अच्छा फायदा होता है।

६—अपामार्ग (चिरचिरी) को जड़को जलके साथ घोंटकर पिलानेसे हैजा शान्त होता है।

७—पांच लाल मिर्चोंको जलके साथ खूब महीन पीसकर ७ बताशे मिला कर पिलानेसे हैजामें निश्चय फायदा होता है।

८—अगर अजीर्णके कारण हैजा हो गया हो तो एरंडका तेल २॥ तोलेमें जरासा गुलाब जल मिलाकर रोगीको पिला दो। इससे दस्त हो कर शीघ्र फायदा होगा।

९—यदि रोगीको कै अधिक होता हो तो १॥ रत्ती केलो-मिल (पारदको अंग्रेजी ढंगसे की गई भस्म), अर्क सौंफ

या अर्क पुदीना २॥ तोलेके साथ दो। बहुत जल्दी फायदा होगा।

हैजाके उपद्रवोंको चिकित्सा

प्यास—पुराने पीपलके वृक्षके सूखे छिलकेको जलाओ। जब अंगार हो जाय तब पानीमें डालो। थोड़ी देर बाद धीरे धीरे बगैर हिलाये इस पानीको दूसरे मिट्टीके बर्तनमें छान कर रख दो। हैजेको प्यास या और किसी तरह उत्पन्न हुई प्यासके लिये यह पानी अमृतकी तरह गुण करता है। पानीको सावधानीसे छानो ताकि राख न जाने पावे। अथवा १०।१५ लौंगोंको पानीके साथ खूब अच्छी तरह पीसकर २ सेर पानीमें मिलाकर औटाओ। अच्छी तरह औंटजानेपर छानकर मिट्टीके नये बर्तनमें रख दो ताकि अच्छी तरह ठंडा हो जाय। हैजा या और रोगको तृष्णामें यह जल बहुत फायदा करता है। सौंफका अर्क, पुदीनेका अर्क, गुलाबका अर्क या केवड़ेका अर्क—इन चारोंमेंसे कोई भी अर्क जलमें मिला कर देनेसे प्यासमें शान्ति आती है। बर्फ डाल कर ठंडा किया हुआ जल भी प्यासके लिये उत्तम है। खाली बर्फके टुकड़े मुंहमें रखनेसे भी प्यास में शान्ति आती है। ताजा नींबूका रस पानी मिला कर एक एक चम्मच थोड़ी थोड़ी देरसे दो। इससे भी प्यास शान्त होगी। ध्यान रहे कि रोगीको दिया जानेवाला पानी खूब पका कर ठंडा किया हुआ हो।

ऐंठन—हाथ पैरोंकी ऐंठनको दूर करनेके लिये अर्क कपूरका मालिश करना चाहिये। तेलमें कपूर मिलाकर मालिश करना

भी उत्तम है। गर्म पानीको बोतलोंमें भरकर सेंकना भी लाभदायक है।

हिमाङ्ग—होने पर रोगीके हाथ पैरोंमें सोंठका चूर्ण मालिश करना चाहिये तथा मकरध्वज, कस्तूरी और कपूर मिलाकर शहदके साथ चटाओ।

पेशाब बन्द होनेपर—नाभीके नीचे पेशाबकी थैलीमें पेशाब जमा है या नहीं, प्रथम इस बातकी परीक्षा करनी चाहिये। यदि पेशाब जमा हो तो नलिका द्वारा पेशाब निकाल देना चाहिये। मूत्रकृच्छ और मूत्राघात भी देखना चाहिये।

पथ्यापथ्य—हैजाके रोगीको खानेके लिये बहुत समझकर देना चाहिये। रोग अच्छी तरह शान्त होने पर ही पथ्य विधेय है। रोगकी अवस्थामें तो सिवा जलके कुछ देना ही न चाहिये। रोग शान्त होने पर भी नींबू और मिश्रीका शर्बत, फलोंका रस, दूध या दहीकी बर्फ मिली लस्सी, माठा, बार्लीका पानी, साबूदाना आरारोट, आदि पेय प्रधान भोजन होना चाहिये। भात, रोटी, आदि दो तीन दिन ठहरकर देना उचित है। नींबूका रस देकर तैयार की गई पुदीनाकी चटनी भोजनके साथ खाना हितकारी है।

हैजासे बचनेके नियमोंमें भी भोजनका विधान है। इसका ख्याल रखना भी उचित है।

हैजासे बचनेका उपाय

एक कहावत है कि इलाजकी अपेक्षा रोगको उत्पन्न न होने देना अधिक बुद्धिमानी है। वैद्यक शास्त्रमें हैजाको उत्पन्न

करनेके लिये मनुष्यको ही दोषी ठहराया है। इस तरह तो प्रायः सभी रोग मनुष्यके भूलके ही नतीजे हैं; परन्तु हैजाकी भूल भयानक है और सावधान आदमी निश्चय ही हैजासे बच सकता है।

जहां अधिक गर्मी पड़ने लगी या गन्दगी अधिक होने लगी अथवा अजीर्णकारक भोजन बराबर होने लगा तहां समझना चाहिये कि हैजा फुटनेवाला ही है। लोगोंको हैजा शुरू होते ही उससे बचनेके उपायमें लग जाना चाहिये। डरपोक प्रकृतिवाले आदमीको वह स्थान छोड़ देना चाहिये। हैजाको उत्पन्न करने वाले जो कीड़े कहे गये हैं वे भी साहाय्य सामग्री बिना कुछ नुकसान नहीं पहुंचा सकते। कच्चे फलोंको खाना, सड़ा व बासी भोजन, दूषित वायु, मैले या खराब सड़े पानीका पीना, मादक चीजोंका सेवन, रात्रि जागरण, ऋतुका परिवर्तन, आदि इसके सहायक कारण हैं। बुद्धिमान आदमीको ऊपर लिखे कारणोंसे बचना चाहिये एवं लोगोंको बचनेके लिये कहना चाहिये। भय या चिन्ता न करके भगवान पर अटल विश्वास रखना चाहिये। मनको सदा प्रसन्न रक्खें। सुगन्धित चीजोंका व्यवहार करें। कपूर को सूंघते रहना बहुत उत्तम है। उत्तम धूपसे घरकी वायुको शुद्ध कर देना चाहिये। उपवास या व्रत न करना चाहिये। अधिक परिश्रम करनेकी तरह निकम्मा रहना भी खतरेसे खाली नहीं है। दस्तावर दवा न लें। सबसे अधिक महत्वपूर्ण बात जलकी है। हैजेके दिनोंमें भूल कर भी कच्चा पानी न पीना चाहिये। पानीको खूब अच्छी तरह

औंटाओ और उसी औंटते हुये पानीसे ही बर्तनोंको धोकर तब उनमें अच्छी तरह ढाक कर पीनेका पानी रक्खो। रसोई बनाने के लिये भी उसी पानीको काममें लाओ। परमागनेट आफ पोटास उत्तम कृमिघ्न औषध है। २॥ तोला एक कुएंमें डालनेसे पानी शुद्ध हो जाता है। बिनबुझी कली (पत्थरोंका चूना) २० सेर महीन पीसकर डालनेसे या २॥ सेर फिटकिरीका चूर्ण डालने से भी सारा कुआं शुद्ध हो जाता है।

रोगीके मलमूत्र और कै को गढ़ा खोद कर गाड़ दो या फिनाइल मिला कर एक तरफ डालो। इसी तरह रोगीके कपड़ोंसे भी बचो मकानमें जो जगह नीची, गीली या दुर्गन्धपूर्ण हो उन सब जगहों में कारबोलिक एसिड या राख डाल दो। यदि माताको हैजा हो गया हो तो उसका दूध बच्चोंको न पीने दो। भोजनके साथ पुदीने की चटनी या प्याज खाओ। भोजन हल्का और ताजा खाओ। अजीर्ण न हो जाय—इस बातपर पूरा ध्यान रक्खो। अर्क कपूरकी दो तीन बून्द रोज सुबह खाओ। इस तरह सावधान रहनेसे हैजा होनेका भय बिल्कुल नहीं रहता।

कृमोरोग—कीड़े

पाश्चात्य डाक्टरोंका कथन है कि गर्म देशवासी होनेके कारण भारतवासियोंका हाज्मा ठीक नहीं होता। अतएव प्रायः सभी अवस्थावालोंके पेटमें कीड़े पाये जाते हैं। सत्य बात यह है कि बड़े बड़े कस्बोंमें रहनेवाले गरीब भारतवासियोंको अत्यन्त काम

करना पड़ता है। साथ ही गरीबीके कारण वे अपना रहन सहन भी मूल्यवान् नहीं कर सकते—इस लिये उनका स्वास्थ्य बराबर बिगड़ा हुआ रहता है। सम्भव है कि उन लोगोंके पेटमें कीड़े बराबर रहते हों। खैर।

कीड़े तीन तरहके देखनेमें आते हैं। यथा—पहले सूत जैसे छोटे छोटे। ये छोटे छोटे कीड़े दल बांध कर मलद्वारके पास निवास करते हैं। कभी कभी मूत्रनाली या योनिके पास भी पहुंच जाते हैं। वहां पहुंच कर खुजली व जलन पैदा कर देते हैं। ये छोटे छोटे कीड़े (चुन्ने) बच्चोंको बहुत होते हैं और बच्चोंको तकलीफ भी बहुत देते हैं। इसका प्रधान लक्षण यह है कि नीन्दमें सोते सोते दांत चबाना, नांकके अग्र भाग और गुदा द्वारको बार बार खुजलाना, सांसके साथ दुर्गन्ध आना, हाज़माकी खराबी, कै, पतले दस्त, बुखार, शरीरमें खून कम हो जाना, आदि। ये छोटे छोटे कृमी बड़ी उम्रवालोंको भी होते हैं। परन्तु कुछ खराबी पैदा नहीं कर सकते।

दूसरे प्रकारका कृमी—केचवे जैसा लम्बा और पतला कीड़ा छोटी आंतोंमें रहता है। कभी कभी पाकस्थलीकी राहसे चढ़ कर मुंहसे निकल जाता है। पेटमें दर्द, नीन्दमें चौकना, नाक और गुदामें खुजली, पेट फूलना, बेहोशी, कभी भूख और कभी अरुचि, कमजोरी, शरीरका जीर्ण शीर्ण होना, मूंहसे पानी आना, कै, आदि इसके लक्षण हैं। इस कीड़ेकी लम्बाई ४ से १२ इञ्च तककी होती है।

३—तीसरे प्रकारका कृमी—फीते जैसा लम्बा कीड़ा एक बारमें एक ही होता है। इसकी लम्बाई १० से २०० फीट तककी होती है। यह मलके साथ गिर जाता है। यह आकारमें चिपटा, गांठ-दार और रंगमें सफेद होता है। इसमें भी दूसरे प्रकारके कृमी जैसे लक्षण प्रगट होते हैं।

ऊपर लिखे तीनों तरहके कृमी पैदा होनेके कारण—बराबर कब्जियत, अधिकतर मिठाई खाना, मंदाग्नि, कच्चे और सड़े फलोंका खाना, सड़ी मछली या मांसका खाना, आदि। बालकों को कृमी रोग बहुतसे रोगोंका कारण होता है और बहुतसे रोगोंके साथ पाया जाता है।

चिकित्सा—कृमी रोगवाले रोगीको मीठा दलिया खिलाकर सुबह मामूली जुलाब देनी चाहिये। कृमि रोगीका पेट खूब साफ रखना चाहिये। एनिमा (पिचकारी) लेकर पेट साफ करना बहुत लाभकारी है; क्योंकि आंतोंमें मलका जमा होना ही इस रोगके उत्पत्तिका प्रधान कारण है।

नीचे लिखी दवाइयोंकी खुराक पूरी उमरवाले जवान आदमी के लिये है। बच्चोंको कृमीरोग अधिक होता है। इसलिये आगे लिखी दवाइयां बच्चोंको उम्रके लिहाजसे दी जानी चाहिये। बच्चे को दवाका चौथा भाग या उससे भी कम भाग देना चाहिये। फायदा न हो तो दवाकी खुराक धीरे धीरे बढ़ा देनी चाहिये।

१—सुबह उठते ही २ तोला गुड़ खाकर १५ मिनट आराम करो। इससे पेटमें सब कीड़े एक जगह जमा हो जायंगे। फिर

१ मासे खुरासानी अजवाइन ठंडे पानीके साथ खाओ। इससे सब कीड़े गुदा द्वारा बाहर निकल जायंगे। इस विधिसे दो तीन दिन के अन्तरसे खुरासानी अजवाइनका सेवन करो। पेटके छोटे छोटे कीड़े एकदम नष्ट हो जायंगे।

२—नागरमोथ, मूषापर्णी, त्रिफला, देवदारु और सहजना। इन सातों दवाइयोंका काढ़ा १ मासे पीपल और १ मासे वायविडंग का चूर्ण मिलाकर पी जाना चाहिये। इससे पेटके कीड़े और कीड़ोंके कारण उत्पन्न होनेवाले और उपद्रव शीघ्र नष्ट हो जाते हैं।

३—वायविडंग, सेन्धा नोन, भुना हुआ हींग, हरड़, निसोथ, संचर नोन और पीपल। इन सातों दवाइयोंको समभाग लेकर महीन चूर्ण कर तीन तीन मासे सुबह और शामको गर्म पानीसे फांको। इससे पेटके कीड़े मर जायंगे।

४—दो तीन तोला गुड़ खाकर १५ मिनट सुस्ताओ। बादमें कमीला या वायविडंगका चूर्ण गर्म जलके साथ खाओ। दोनों एक साथ मिलाकर भी खा सकते हो। मात्रा ३ मासेसे १ तोला तक की है। इससे पेटके कीड़े मर जायंगे। कमीला और वायविडंग पेटके कीड़ोंको सिद्धफल दवाइयां हैं।

५—प्याजका रस पिलानेसे बच्चोंके कीड़े (चुन्ने) मर जाते हैं

६—काड़ाभारी जड़ीका रस गुदामें देनेसे बच्चोंके कीड़े (चुन्ने) मर जाते हैं।

७—बकायन नीमके जड़की छालको जलके साथ पीसकर

समूचे पेटपर लेप कर दो। इससे पेटके कीड़े दस्तके साथ निकल जायंगे। वकायनका ऐसा विचित्र प्रभाव लिखा हैं।

८—कृमीघातिनी वटिका

शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गंधक २ तोले, अजमोदा ३ तोले, वायविडंग ४ तोले, भाडंगीके बीज ५ तोले और तिन्दुवीज (केऊ) ६ तोले। यह सब द्रव्य शहदमें मिलाकर एक एक रत्ती की गोलियां बना लो। गोली खाकर प्यास लगनेसे नागरमोथ या मूषापर्णीका काढ़ा चीनी मिला कर पीओ। इससे वहुत जल्दी उदरस्थ कृमी नष्ट हो जायंगे।

पथ्यापथ्य—कृमी रोग अधिकतर बालकोंको तकलीफ देता है। अतः उनको ही कृमी रोगसे बचानेका प्रबन्ध करना चाहिये। अनुभवसे कहा जा सकता हैं कि ज्यादे मीठा (मिठाई या चीनी) खानेके कारणसे बच्चोंके पेटमें कीड़े उत्पन्न हो जाते हैं। बालकोंके पेटमें कीड़े होनेपर मीठी वस्तु खिलाना एकदम वन्द कर देनी चाहिये। अजीर्णके कारण भी कीड़े पैदा होते है। इसलिये वच्चोंका पेट साफ रखना भी जरूरी है। बड़ी हरड़को जलके साथ घिस कर और जरासा सुहागेका लावा मिलाकर देनेसे पेट साफ हो जाता है एवं अजीर्ण भी नष्ट होता हैं। वच्चे मीठी चिजें न खाने पावें इस बातमें भी पूरी सावधानी रखनी चाहिये।

———

पांडुरोग (पीलिया)

पीलिया रोग होनेपर रोगीका चमड़ा, आंखोंका सफेद भाग, नाखूनोंका मूल भाग और पेशाय—ये सब पीले (हलदी)रंगके जैसे देखनेमें आते हैं। रोग आरम्भ होने पर पहले पहल पेशाय पीला होने लगता है एवं आंखोंमें पीलापन देखा जाता है। फिर ज्यों ज्यों रोगकी बढ़ती होती है त्यों त्यों नाखून और शरीरके चमड़े पर भी असर होने लगता है। रोग बढ़ जाने पर रोगीको सब चीजें पीली ही पीली नजर आती हैं। आखिरी अवस्थामें तो रोगीका पसीना जहां लगता है वहां का ही सफेद कपड़ा पीला हो जाता है।

कब्जियत, मलका फीला जैसा कठिन और गांठ गांठ होना या पतले दस्तोंका होना, मुंहका स्वाद कड़वा, कमजोरी, ज्वर-भाव, आदि लक्षण पान्डु रोगमें होते हैं।

यकृत् (लीवर) की क्रिया विगड़ने पर पित्त अच्छी तरह आशोषित नहीं होता, वह पित्त खूनमें मिलकर खूनके स्वाभाविक रंग को वदल देता है। इसीसे पाण्डु रोग या पीलिया हो जाता है।

चिकित्सा—सर्व प्रथम रोगी को अच्छी तरह जुलाब दो। फिर पीलिया रोगकी दवाका सेवन कराओ। बहुतसे रोगी तो सिर्फ जुलाबसे ही ठीक हो जाते हैं, अन्य औषधि देनेकी जरूरत नहीं रहती। जरूरत होने पर नीचे लिखी दवाइयां सेवन करानेसे निश्चय फायदा होगा।

१—मण्डूर भस्म

शास्त्रके मतानुसार और हमारे अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि मण्डूर भस्म पीलिया रोगकी अव्यर्थ महौषधि है। मण्डूर भस्म बनाना बहुत आसान है। लोहेके मैलको मण्डूर कहते हैं। वह लोह मल १०० वर्ष पुराना हो तो उत्तम गिना जाता है। अंग्रेजोंके आनेके पहले हिन्दुस्तानमें लोहा बहुतायतसे पुराने ढंगसे तैयार किया जाता था । उन स्थानोंमें आज भी लाखो मन उत्तम मण्डूर मिल सकता है। इस मण्डूरको प्रथम लोहेके इमामदस्तेमें डालकर चूर्ण कर लो । तदुपरांत लोहेकी कड़ाहीमें डालकर खूब गर्म कर लो और उस गर्म गर्म मण्डूरको गोमूत्रमें डालो। इस तरह ७ बार डालनेसे मण्डूर भस्म तैयार होता है। यह बहुत कामको वस्तु है । २ रत्तीसे १ मासे तककी खुराक समभाग पीपलका चूर्ण मिलाकर गोमूत्र या माठाके साथ सेवन करना चाहिये। यह मण्डूर भस्म खाली पाण्डुरोगकी ही महौषधि नहीं है, वरन् सूजन, खूनकी कमी, बदहज्मी, यकृत्‌की खराबी, संग्रहणी, आदि रोगोंकी भी शर्तिया दवा है ।

२—वर्धमान पिप्पली

दूधमें बराबर पानी डालकर ३ पीपल डाल दो। गर्म करनेसे जब पानी जल जाय और दूध मात्र शेष रह जाय तब पीपल खाकर ऊपरसे दूध पी जाओ। क्रमशः रोज एक एक पीपल बढ़ाओ। जब १० पीपल हो जायं तब एक एक पीपल कम करो। यदि रोगी मजबूत और कष्ट सहनशील हो तो दो दो या तीन तीन

पीपल भी बढ़ा सकते हो। इस क्रमका नाम वर्धमान पिप्पली है। इसी वर्धमान पिप्पली की दूसरी विधि यह है कि पोपलोंको जरा कूटकर गोमूत्र या माठामें भिंगो दो। २४ घंटे भींगने पर खूब महीन पीसकर जरासा नमक मिला कर पानीके साथ पी जाओ। पीपल बढ़ाने व घटानेका क्रम पहले जैसा ही है। यह विधि श्रेष्ठ है। हम इसी विधिसे रोगियोंको सेवन कराते हैं। इसके सेवनसे पीलिया, पुराना बुखार, मन्दाग्नि, संग्रहणी, आदि कठिन बीमारियां अच्छी होती हैं। पुराने ज्वरमें तो बहुत ही लाभ करती है। हमारी बहुत बारकी परीक्षित है।

३—नवायस लोह

सोंठ, पीपल, मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आमला, नागरमोथा, वायविडंग और चित्रकमूलकी छाल—ये ९ दवाइयां प्रत्येक एक एक तोला, और लोहा भस्म ९ तोले। इन सबका जलके साथ दो दो रत्तीको गोलियां बना लो। अनुपान शहद और घी। इसके सेवनसे पाण्डुरोग निश्चय अच्छा होता है। बहुत बारका परीक्षित है। इसको २ रत्तीसे आरम्भ कर २ मासे तक खाना चाहिये।

४—आमल्यावलेह

आमलोंका रस ४ सेरको पकाओ। आधा सेर शेष रहने पर उतारकर पोपल २० तोले, मुनक्का २० तोले, मुलेठी २ तोले, बंशलोचन २ तोले और सोंठ १ तोला (इन पांचो चीजोंमें मुनक्का पीस कर और शेष ४ चीजोंका महीन चूर्ण करके) डाल दो। फिर तीन पाव चीनीकी चासनी अलगसे करके मिलाओ और एक पाव

शहद भी मिला दो। इसीका नाम आमलक्यावलेह है। आधा तोला से १ तोला तक गोमूत्र या माठाके साथ सेवन करनेसे पाण्डु रोग जरूर अच्छा हो जायगा। परीक्षित है।

५—त्रिफला, गिलोय, अड़ूसा, कुटकी, चिरायता और नीम की छाल। इन ८ दवाइयोंका काढ़ा शहदके साथ पीनेसे पीलिया अच्छा होता है।

६—सनाय १ तोला, खजूर ५ तोले और मजीठ ३ मासे, एक पाव जलमें अच्छी तरह मिलाकर रातको रख दो। सुबह बिना हिलाये उस पानीको छान कर पीनेसे पाण्डु रोग आराम हो जायगा।

७—कड़वी तुम्बी (गदन्याली) का चूर्ण नस्यकी तरह सूंघने से पाण्डु रोग आराम होता है।

८—कुटकीका महीन चूर्ण कर लो। प्रातःकाल और सायंकाल तीन तीन मासे चूर्णको जलके साथ लो। यह पीलियाकी परीक्षित औषधि हैं।

९—गोमूत्र २॥ से ५ तोला तक पीओ। पाण्डुरोग अच्छा होगा।

१०—ताजे आमलोंका रस ५ तोलामें २ तोला शहद मिला कर पीनेसे पाण्डुरोगमें शर्तिया आराम होगा।

पथ्यापथ्य—जौ, गेहूं, चना, आदि अन्नकी रोटियां खाना चाहिये। आटा मोटा और छिलका (भूसी) सहित खाया जाय तो उत्तम है। दलिया या खिचड़ी भी सुपथ्य है। पुराने चावल का भात और हरी पत्तियोंका साग उत्तम है। लोहेकी कड़ाहीमें

गर्म किया हुआ दूध भी फायदेमन्द है। माठा नमक मिला कर पीना उत्तम है; परन्तु माठामें घीका भाग न होना चाहिये। मीठा पदार्थ न खाना चाहिये। घी बिल्कुल मना नहीं है; परन्तु तोला दो तोलासे अधिक न खाना चाहिये; चूंकि बिना घीका रूक्ष अन्न भी आंव पैदाकर देता है। मछली, मांस, गरम मसाले, मिर्चा, तेल, मिठाई, पूड़ी, कचौड़ी, आदि खाना एकदम मना है। जिससे कब्जियत पैदा होती हो ऐसा आहार आचार न करना चाहिये। क्तिके अनुसार घूमना फिरना और मेहनत करना अच्छा है।

रक्तपित्त

अधिक व्यायाम, कड़ी धूपमें घूमना, अधिक शोक या मैथुन करना, लाल मिर्चा आदि चीजोंका अधिक खाना, गर्मीका अधिक पड़ना, आदि कारणोंसे पित्त दूषित होकर रक्तको दुष्ट कर ता है। यह दुष्ट रक्त नाक, मुंह, लिंग, योनि और गुदा आदि र्गोंसे बाहर होता है। इसीका नाम रक्तपित्त है। नाक तथा हसे खून गिरनेको उर्ध्वगामी रक्तपित्त तथा योनि, लिंग या दा द्वारा गिरनेवाले रक्तको अधोगामी रक्तपित्त कहते हैं। कभी भी पित्त अत्यन्त दूषित होकर रक्तको शरीरके रोम रोमसे भी हाने लगता है। इस तरहका रोगी शीघ्र ही मर जाता है।

रक्तपित्त ऊपर लिखे सभी मार्गोंसे बहता है; परन्तु नाकसे हनेवाला रक्तपित्त अधिकतर देखनेमें आता है। इसीको नाकसीर ी कहते हैं। गर्म मिजाजवाले मनुष्यको गर्मीके मौसममें प्रायः

नाकसे खून गिरा करता है। खूनकी कै करनेवाले रोगी भी देखे जाते हैं। बहुधा इस बातका निश्चय नहीं होता कि वमिमें आया हुआ खून पेटसे आया है या फेफड़ोंसे? इसकी पहचान यह है कि पेटसे आनेवाले रक्तपित्तके खूनमें खूनका रंग काला, झागरहित और भोजनका अंश मिला हुआ होता है। खूनकी कै होनेके पहले जी मचलता है और कै करनेकी इच्छा होती है। परन्तु राजयक्ष्मा आदि रोगोंमें फेफड़ेसे आनेवाले खूनका रंग लाल सुर्ख, झाग और कफ मिला होता है। कै होनेके पहले छाती में दर्द और सांस लेनेमें तकलीफ होती है। इस तरह दोनोंका भेद समझकर चिकित्सा करनी चाहिये।

चिकित्सा—रक्तपित्त रोगकी सर्वोत्तम चिकित्सा यही है कि ऊर्ध्वगामी रक्तपित्तमें जुलाब दो और अधोगामी रक्तपित्तमें कै कराओ। इससे रोगमें तुरन्त लाभ होगा। नीचे लिखी दवाइयां सेवन करनेसे दोनों प्रकारके रक्तपित्तमें शीघ्र फल होता है।

१—वासक (अड़ूसा) के जड़की छालको पुटपाक रीतिसे पका कर रस निकाल दो। यह रस १ तोला समभाग शहदमें मिला कर रोगीको दिन रातमें तीन चार बार पिलाओ। इससे रक्तपित्तमें बहुत फायदा होगा। वासक (अड़ूसा) रक्तपित्त रोगकी उत्तम दवा है। काढा, स्वरस, फान्ट, हिम, आदि किसी तरह भी दिया जाय शीघ्र लाभ पहुंचायगा।

२—कुष्माण्ड खण्ड

बढ़िया सफेद कोंहड़ा (पेठा) का ऊपरका छिलका उतार दो।

फिर उसका रस निकाल कर थोड़ी देर धूपमें सुखाओ। इस रस रहित द्रव्यको ४०० तोले वजन करके १ सेर घीमें भूनो। फिर १६ सेर पेठेके रसमें ४०० तोले चीनी डाल कर चासनी वनाओ। चासनी तैयार होने पर नीचे उतार कर उपरोक्त ४०० तोला भुना हुआ कोंहड़ा डाल दो। तदुपरांत पीपल ८ तोले, सोंठ ८ तोले, जीरा १६ तोले, दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता, काली मिर्च और धनिया प्रत्येक चार चार तोले-इन ७ दवाइयोंका चूर्ण और आधा सेर शहद मिला दो। इसीको कुठमाण्ड खण्ड कहते हैं। १ तोला से २ तोले तक की मात्रा वकरीके दूधके अनुपानसे सेवन करो। यह रक्तपित्तकी वहुत अच्छी दवा है। जिन लोगोंको वरावर रक्तपित्तकी शिकायत रहती हैं उनको इसे सेवन करके देखना चाहिये। यह पुष्टिकर और वलप्रद है।

३—गुलाव जल १० तोले, केवड़े का अर्क १० तोले, जल ३० तोले, चीनी २० तोले, पांच कागजी नीवुओंका रस और गुड़हल (जपा) की छाल, (कई वैद्य फूल लेते हैं) २॥ तोले। इन सव चीजोंको दो वोतलोंमें भरकर अच्छी तरह मुंह वन्द कर ३ दिन पानीमें डुवाकर रक्खो। फिर छानकर दूसरी वोतलोंमें रख दो। यह रक्तपित्तकी उत्तम दवा है। एक एक तोले करके दिन रातमें ३।४ वार पीना चाहिये।

४—पीली मिट्टी (जिससे वर्तन तैय्यार होते है) सूंघनेसे नाकसे खून गिरना वन्द हो जाता है।

५—घास (दूर्वा) का रस पीने व सूंघनेसे नाक

गिरना बन्द हो जाता है। पीनेके लिये १ तोला रसमें १ तोला शहद भी मिला देना चाहिये।

६—आंवलेको जलके साथ पीस कर समूचे सिर पर लेप करनेसे नाकसे खूनका गिरना बन्द हो जाता है। सिरको मुड़ाकर लेप करना चाहिये।

७—सिरको मुड़ाकर ताजा गोका घृत प्रति सप्ताह मालिश करो। इससे नाकसे खूनका गिरना बन्द हो जायगा।

८—नारायण तेलको सिरमें मालिश करनेसे नाकसे खूनका गिरना बन्द हो जायगा।

९—ताजा माखन या घीमें बंशलोचन १॥ मासे और मिश्री २॥ तोले मिला कर रोज सुबह चाटो। इससे नाकसे खून गिरना बन्द हो जायगा।

१०—जवासेके पत्तोंको जलके साथ घोंट कर पीनेसे खूनका पेशाब होना बन्द हो जाता है।

११—लाह (जिसका चपड़ा बनता है) का चूर्ण १ मासे शहद के साथ चाटो। इससे खूनकी कै होना जरूर बन्द हो जायगा।

पथ्यापथ्य—ठंडा आहार और विहार लाभदायक है। गो का ताजा दूध पीना सुन्दर पथ्य है। दूध और दहीमें बराबर जल और उचित चीनी मिलाकर पीना फायदेमन्द है। रक्त वमन की हालतमें बालोंका पानी, साबूदाना, आदि पेय पदार्थोंका पथ्य देना चाहिये। पेटपर शीतल जलको पट्टी देनी चाहिये। जौका सत्तू या मिश्री और जल मिलाकर पीना अच्छा है।

धूपमें घूमना, कसरत करना, गरम चीजें खाना, आदि निषेध है।

राजयक्ष्मा (तपेदिक)

यह रोग छूआछूतसे लग जानेवाला है। एक बार राजयक्ष्माके रोगीका बचा हुआ खाना बराबर एक कुत्तेको खिलाया गया। फलस्वरूप उस कुत्तेको राजयक्ष्मा हो गया। राजयक्ष्मा रोगवाली गायका दूध पीनेसे भी राजयक्ष्मा होते देखा गया है। घरके एक आदमीको तपेदिक होनेपर उस घरके और आदमियोंको दो चार सालके बादतक रोग प्रगट होते देखा गया है। इसलिये राजयक्ष्मा के रोगीसे खूब सावधान रहना चाहिये। खास तरहके कीड़ोंके फेफड़ेमें होनेसे इस रोगकी उत्पत्ति होती है। वे कीड़े रोगीके फेफड़ेको भक्षण करते रहते हैं जिससे रोगी जल्दी जल्दी क्षयको प्राप्त होता जाता है। पहले खुरखुर खांसीका होना, दिन रात ज्वर भाव, सायंकालमें ज्वरका बढ़ना, भूखकी कमी, छातीमें दर्द, सांस लेनेमें तकलीफ, कमजोरी, आदि लक्षण प्रगट होते हैं। धीरे धीरे खांसीका वेग बढ़ता है, पीले रंगका या सादा कफ बहुतायतसे आता है, किसी किसीको कफमें खून भी आता है, छातीमें दर्द अधिक होने लगता है और खांसी अधिक होनेके कारण स्वर नालीमें जख्म होकर कंठकी आवाज बैठ जाती है। इस रोगसे बहुत दिन कष्ट पाकर रोगी मर जाता है।

सदा दूषित वायुमें निवास, गीले स्थानमें

साथ धूल कणोंका फेफड़ोंमें जाना, अधिक स्त्री प्रसंग, अपुष्टिकर भोजन, शक्तिसे अधिक परिश्रम, वारम्बार सन्तानका जन्म तथा तपेदिकके रोगीके साथ आहार विहार, आदि कारणोंसे यह रोग उत्पन्न होता है।

चिकित्सा—बहुत दिनोंके अनुभवसे देखा गया है कि राजयक्ष्मा रोगकी कोई ऐसी खास दवा नहीं है कि जिससे रोग शर्तिया आराम हो जाय। तब अवस्थाके अनुसार स्वर्ण वसन्त मालती, मृगांक, मकरध्वज, हिरण्यगर्भ पोटली, च्यवनप्राश, द्राक्षासव, वासावलेह, स्वर्ण पर्पटी, विजय पर्पटी आदि दवाइयां किसी विद्वान् वैद्यराजकी सलाहसे देनी चाहिये। काडलीवर आयल भी इस रोगमें फायदा करता है। इसलिये काड लीवर आयलका सेवन भी दूधके साथ करना चाहिये। यह फेफड़ेका रोग है और फेफड़ोंका प्राकृतिक भोजन शुद्ध हवा है। इसलिये रोग उत्पन्न होते ही धनी रोगीको अच्छे स्वास्थ्यकर स्थानमें चला जाना चाहिये। भुवाली (नैनीतालके पास) और धर्मपुर (शिमलेके पास) की जलवायु इस रोगके लिये बहुत अच्छी साबित हुई है। वहां राजयक्ष्माके बहुतसे आरोग्यभवन बने हुये हैं।

१—मृगांक रस

शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक २ तोले, मोती पिष्ठी २ तोले, स्वर्ण भस्म १ तोला और सुहागेका लावा ३ मासे। इन ५ चीजोंको कांजीमें घोंटकर गोला बनाकर सुखा लो। फिर उस

गोलेको मूसेमें रखकर नमकपूर्ण घड़ेमें रक्खो। आधा नमक नीचे रखकर मूसा रख दो और फिर आधा नमक डाल दो। इस घड़ेको चार पहर आगसे पकाओ। घटके ठंडा होनेपर दवाई निकाल लो। इसीका नाम मृगांक रस है। २ से ४ रत्ती मृगांक रसको १० काली मिर्च या १० पीपलोंके चूर्ण और शहदमें मिलाकर चाटो। यह राजयक्ष्मामें उपकारी है।

२—हेमगर्भ पोटली रस

स्वर्ण भस्म १ तोला, जारित ताम्र १ तोला, गन्धक १ तोला और रस सिन्दूर ३ तोला। ये सब द्रव्य चित्रक रसमें दो पहर खरल करके कौड़ीमें भरकर सुहागेसे मुंह बन्द करके हांडीमें रखकर गजपुटमें फूंक दो। ठंडा होनेपर २ रत्ती सेवन करो। राजयक्ष्मामें फायदा दिखाता है।

पथ्यापथ्य—यथासम्भव खूब पुष्टिकर भोजन करना और हल्के कसरतसे उसे हज्म करना चाहिये। दूधका सेवन सर्वथा सर्वोत्तम पथ्य है। सामर्थ्य भर टहलना फिरना चाहिये। स्त्री संगमसे एकदम बचना चाहिये। बहुतसे राजयक्ष्माके रोगी अच्छे होकर स्त्री संगमके कारण फिर बीमार होकर मर गये हैं।

खांसी (कास)

खांसी भयानक रोग न होते हुये भी उपेक्षा यो न

खांसीका कुछ दिन इलाज न कर इसी तरह

उसका इलाज होना मुश्किल हो जायगा। बहुत कड़े परहेज और दवा खानेसे कुछ दिनकी खांसी आराम होती है। इसलिये बुद्धिमानी इसीमें है कि खांसी होते ही तुरन्त इलाज किया जाय।

गलेकी नालीकी खराबी, फेफड़ेकी जलन, यकृत्‌की पीड़ा, सर्दी, जुकाम, आदि रोगोंमें खांसी मौजूद रहती है। खांसी कोई स्वतन्त्र रोग नहीं है—दूसरे रोगोंका लक्षणमात्र है। तब भी खांसी कुछ दिन स्थायी रहनेसे अनेक तरहके रोग उत्पन्न कर देती है। खांसी प्रायः दो तरहकी देखी जाती है—सूखी और कफवाली। सूखी खांसीमें बहुत बल लगानेपर मुश्किलसे कच्चा थूक जरासा निकलता है; परन्तु कफवाली तर खांसीमें जरा खांसनेसे ही कफ निकल जाता है। खांसी पुरानी होनेसे प्रायः कफवाली हो जाती है। नयी खांसी प्रायः सूखी होती है। एक तरहकी खांसी और होती है जिसको कुकर खांसी या हूपिंग कफ कहते हैं। यह खांसी २ वर्षसे १६ वर्ष तककी उमरवालोंको होती है। खांसीके साथ लम्बीसी आवाज आती है और मुंह खुल जाता है। एक तरहका बर्तन गिरनेके जैसा खास शब्द इस खांसी में होता है। तालुग्रन्थि (कन्ठा या टॅन्सिल) के बढ़ जानेसे भी खांसी पैदा हो जाती है। इस खांसीमें गलेमें कोई वस्तु छूती हुई सी मालूम होती है। गलेके सरसराहटके साथ जल्दी जल्दी सूखी खांसी चलती है। देखनेमें तालुग्रन्थि बढ़ी हुई मालूम होती है।

चिकित्सा—जिस कारणसे खांसी पैदा हो गई हो उसको

तरफ खयाल करके चिकित्सा करनी चाहिये। वैद्यक शास्त्रका औषधविधान ऐसा सुन्दर है कि खांसीके निदानमें आपको अधिक दिमाग खर्च करनेकी जरूरत नहीं होगी। खुश्क या तर खांसी देखकर जो खांसी हो इसीकी दवा दीजिये फौरन लाभ होगा। पाठकोंकी सुविधाके लिये हमने भी प्रत्येक दवाके अन्त में साफ साफ लिख दिया है कि यह दवा सूखी या तर खांसीमें फायदा करेगी। तालुग्रन्थिके बढ़ जानेके कारण जो खांसी पैदा होती है इसमें खानेकी दवासे कुछ भी लाभ नहीं होता, लगानेकी दवासे आराम होता है। सुहागेको फुलाकर लावा बना लो। इस लावेका महीन चूर्ण करके शहदमें मिलाकर तालुग्रन्थि पर लगानेसे तालुग्रन्थि संकुचित होकर खांसी आराम हो जायगी। अमृतधारा या टिंचर आयडिन लगाना भी लाभकारी है। सरसोंकी खली अंगारेपर डालकर इस धुवांसे तालुग्रन्थि को स्पर्श कराओ। इससे कव्वेकी खांसी अच्छी होगी। उत्तम ब्राण्डीका एक फाहा कव्वेपर लगानेसे वह बैठ जाता है। गर्म पानी, गर्म दूध, गर्म चाय, गरमागरम भोजन, आदि गर्म चीजें कण्ठ होकर जानेसे तालुग्रन्थि का सेंक हो जाता है। इस सेंकसे तालुग्रन्थि छोटी होकर खांसी ठीक हो जाती है। यदि किसी उपायसे कव्वा ठीक न हो तो किसी योग्य चिकित्सकसे कटवा डालना चाहिये।

१—वासावलेह

अडूसेके जड़की छाल २ सेरको १६ सेर पानीमें ८

औटो। ४ सेर पानी शेष रहने पर उसमें १ सेर चोनी डालकर चासनी बनाओ। गाढ़ा हो जाने पर नोचे उतार कर पीपलका चूर्ण १६ तोला, ताजा घी १ पाव और शहद एक सेर मिला दो। मात्रा आधा तोलासे १ तोला तक। यह वासावलेह सब तरहकी खांसी, श्वास, रक्तपित्त, प्रदर, आदिमें पूर्ण लाभ पहुंचाता है। पुरानी कफवाली खांसीकी अचूक दवा है।

२—चन्द्रामृत रस

सोंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़, आमला, चव्य, धनिया, जीरा और सेन्धानोन—ये १० दवाइयां प्रत्येक एक एक तोला, पारा २ तोले, गन्धक २ तोले, लोह भस्म २ तोले, सुहागेका लावा ८ तोले और काली मिर्च ४ तोले। यह सब दवाइयां बकरी के दूधमें पीसकर ६।६ रत्तीकी गोलियां बना लो।

अनुपान—रक्तोटपल, नोलोटपल, कुरथी, बकरीका दूध, पीपल, शहद या अदरखका रस और शहदमें दवा खाकर ऊपरसे निम्नलिखित काढ़ा पीया जाय तो बहुत उत्तम रहे। अड़ूसा, गुरुच, भारङ्गी, नागरमोथ और कण्टकारी। यह सब चीज २ तोला लेकर काढ़ा बनाना। यह चन्द्रामृत रस खांसी रोगके लिये सचमुच अमृत समान है। ऊपर लिखी विधिसे सेवन करनेपर किसी तरहकी खांसी हो तुरन्त लाभ होता है। सर्दी जुकामसे जब नाक चूते हों और शरीरमें हरारत हो तथा खांसीका जोर हो तब चन्द्रामृत रसको मिश्रीके साथ मुंहमें रखकर रस चूसो। इस प्रकार दिन रातमें ४।५ गोलियां खाओ। बहुत जल्दी तबीयत ठीक हो जायगी।

३—शृङ्गाराभ्र

अभ्रक भस्म १६ तोले, कपूर, जाविश्री, वाला, गजपीपल, तेजपत्ता, लौंग, जटामाँसी, तालीसपत्र, दालचीनी, नागकेशर, कूठ और धायके फूल—ये १२ दवाइयां प्रत्येक आधा तोला, हरड़, बहेड़ा, आमला, सोंठ, मिर्च और पीपल—ये ६ दवाइयां प्रत्येक चार आने भर, इलायची, जायफल और गंधक—ये तीनों प्रत्येक १ तोला और पारा आधा तोला। सब चीजोंको पानीके संयोगसे भिगे हुये चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। इसीका नाम शृङ्गाराभ्र है। अदरख और पानके रसके साथ दवा खाकर ऊपरसे थोड़ा गुनगुना पानी पीना चाहिये। इससे सब तरहका खांसी आराम होती है।

४—लवङ्गादि वटी

लौंग १ तोला, गोल मिर्च १ तोला, बहेड़ोंका छिलका १ तोला और सफेद पपरिया कत्था ३ तोलाका बबूर (किकर) की छालके काढ़ेसे घोटकर चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। एक या दो गोली मुंहमें रखकर चूसो। इस प्रकार दिन रातमें ८।१० गोलियां चूस डालो। सब तरहकी खांसी आराम होगी।

५—मरिच्यादि गुटिका

काली मिर्च और पीपल एक एक तोला, अनारके छिलके (बहुत से वैद्य अनारके बीज—अनारदाना—लेते हैं) ४ तोले, जवाखार आधा तोला और पुराना गुड़ ८ तोला। सबोंका अलग अलग चूर्ण करके मिला लो। तदुपरांत इसे चूर्ण ही रहने दो या बेरके

की गोलियां बना लो। एक गोली मुंहमें रख लो और उसका रस धीरे धीरे पेटमें जाने दो। दिनरातमें ५।६ गोलियां चूस डालो। दोनों तरहकी खांसीमें लाभ होगा। खांसीकी यह मशहूर दवा है।

६—शीतोपलादि चूर्ण

मिश्री १६ तोले, वंशलोचन ८ तोले, पीपल ४ तोले, छोटी इलायची २ तोले और दालचीनी १ तोले। इन ५ दवाइयोंका चूर्ण कर लो। १ तोला यह चूर्ण ताजा घी १ तोला और शहद २ तोला मिलाकर ५।६ बारमें चाटो। यह बहुत ही उत्तम गुणकारी वस्तु है। सब तरहकी खांसी, दमा, पुराना ज्वर, बदहज्मी, अरुचि, रक्तपित्त, आदि रोगोंमें उत्तम फल करता है। यदि अधिक जोरकी खांसी हो तो १ मासे प्रवाल और मिला देनेसे तत्काल फायदा होगा। यह सूखी खांसीमें विशेष लाभकारी है।

७—लवङ्गादि चूर्ण

लौंग, कपूर, छोटी इलायची, दालचीनी, नागकेशर, जायफल, खश, सोंठ, स्याह जीरा, काला अगर, वंशलोचन, जटामांसी कमल, पीपल, सफेद चन्दन, तगर, सुगन्धवाला और शीतल मिर्च इन १८ दवाइयोंको समभाग लेकर चूर्ण कर लो। इसका जितना वजन हो उससे आधी मिश्री और मिला दो। डेढ़ मासेसे ३ मासे तक यह चूर्ण ताजा जलके साथ खाओ या शर्बत बनफ्साके साथ चाटो। गर्म तबीयतवाले रोगियोंकी खांसी शीघ्र अच्छी होगी। सूखी खांसीमें विशेष लाभ होता है। खांसी दम्मा,

अजीर्ण, कै, आदि रोगोंमें बहुत फायदेमन्द है। गर्भिणी स्त्रियों के कै और जी मचलनेमें अक्सीर है।

८—कन्टकारी (करेली) और अड़ूसा (वासक) का काढ़ा शहद और पीपलका चूर्ण डालकर पीनेसे कफवाली पुरानी खांसी आराम होती है।

९—कायफल, पोकरमूल, काकड़ासिंगी और पीपल। इनका महीन चूर्ण शहदमें चाटो। कफवाली खांसी और दमामें अच्छा फायदा होता है। मामूली कास-श्वास तो तुरंत अच्छे हो जाते हैं।

१०---गुलवनप्सा, गाजवां, मुनक्का, अंजीर, लिसोडा, उन्नाव, मुलेटी, अड़ूसेके जड़की छाल, कुटकी, गिलोय, नीलोफर, कंटकारीकी जड़ और बहेड़ोंके छिलके। इन १३ दवाइयोंका काढ़ा मिश्री और शहद मिलाकर पीनेसे खांसीमें आशातीत लाभ होता है। जुकाम लगकर होनेवाली खांसीको तो शायद ही इससे अच्छी दूसरी दवा हो। काढ़ा बनाकर उपरोक्त औषधियोंको जलमें डालकर रख दो और दोबारे उसीका काढ़ा बनाकर पीओ। वैसा ही लाभ होगा।

११---काली मिर्च, सुहागेका लावा, फिटकिरीका लावा, काकड़ासिंगी, लौंग, भारंगी, हरड़का छिलका, पीपल और सेन्धा नोन—प्रत्येक एक एक तोला और सौंफ ६तोले। इन सबोंका नीबू के रसमें जंगली बैरके बराबरकी गोलियां बना लो और दिन-रातमें ३।४ गोलियां जलके साथ खाओ। दोनों तरहकी खांसी आराम होगी। अजीर्ण या यकृत्के कारण होनेवाली खांसीमें अच्छा लाभ होता है।

१२—तालीसादि चूर्ण

तालीसपत्र एक तोला, काली मिर्च २ तोले, सोंठ ३ तोले, छोटी पीपल ४ तोले, वंशलोचन ५ तोले, तेजपत्ता आधा तोला और इलायची आधा तोलाको चूर्णकर ३२ तोले बढ़िया चीनीमें मिलाओ। ३ मासेकी मात्रा जलके साथ लेनेसे सब तरहकी खांसी, विशेष करके सूखी खांसी जल्द आराम होती है।

१३—सुहागेका लावा या फिटकिरीका लावा २ रत्तीमें एक रत्ती अभ्रक मिलाकर चाटनेसे सूखी खांसी आराम होती है।

१४—हल्दी १तोला, सज्जीखार ३ मासे, और पुराना गुड़ २ तोले का बेरके बराबरकी गोलियां बना लो। उसको मुंहमें रखकर चूसनेसे सब तरहकी खांसी, विशेष करके शीतकालमें हर वर्ष होनेवाली खांसी आराम होती है।

पथ्यापथ्य—-श्वास रोगके अन्तमें पढ़िये।

श्वासरोग (दमा)

फेफड़ेको वायु पहुंचानेवाली नालियां छोटी छोटी मांस पेशियों द्वारा ढकी हुई हैं। इन मांस पेशियोंमें आक्षेप होनेके कारण जो सांस लेनेमें तकलीफ होती है और गला सांय-सांय करता है उसीको श्वास या दमा कहते हैं। छातीकी बीमारीके कारण जो सांस लेनेमें तकलीफ होती है उसे दमा नहीं कहा जाता। दमासे दम तो नहीं निकलता, परन्तु कष्ट दम निकलने से कम नहीं होता। इस तरह दमाका रोगी बहुत दिन जीता है

अर्थात् दीर्घायु होता है। दमेका दौरा होनेका कोई नियम नहीं है। कई रोगो गर्म ऋतुमें अच्छे रहते हैं और शीतऋतुमें दमासे बहुत कष्ट पाते हैं। इसके विपरीत बहुतसे रोगी गर्म ऋतुमें ही दमासे कष्ट पाते हैं, और शीतकालमें एकदम ठीक रहते हैं। सब ऋतुओंमें निरन्तर कष्ट पानेवाले रोगी भी बहुत पाये जाते हैं। दमा का रोग जब नया होता है तब दमाका वेग बहुत कालसे होता है, परन्तु ज्यों ज्यों रोग पुराना होता जाता है त्यों त्यों दमाका वेग जल्दो जल्दो होने लगता है। यहां तक कि आखीरमें दमाका दौरा कुछ कुछ प्रतिदिन बना ही रह जाता है।

दौराके समय सांस लेनेमें तकलीफ, गलेमें सांय-सांय होना, छातीपर वजनसा मालूम होना, दमेके साथ साथ पेटका फूलना, बदहजमी, जुकामका जल्दी जल्दी होना, सिरका जकड़ना, कै करनेकी इच्छा, आदि लक्षण भी वर्तमान रहते हैं। रोगी वायु पानेकी आशासे दोनों कन्धोंको ऊंचा करता है। दमाके कारण लेट नहीं सकता लाचार किसीके सहारे बैठा रहना पड़ता है। खांसते खांसते बड़े कष्टसे जरासा कच्चा कफ निकलता है जिससे कुछ फायदा मालूम होता है।

जो कारण खांसी पैदा करनेके लिये बतलाये गये हैं वे ही कारण श्वास रोगको भी पैदा कर देते हैं। खांसीकी चिकित्सा न होनेके कारण जब वह पुरानी और स्थायी हो जाती है तब वही दमाको उत्पन्न कर देती है। खांसीके कारणोंके अलावा माता पितामें दमाका होना, रक्तका दूषित होना तीव्र गन्ध

का सूंघना, आदि कारणोंसे भी दमा उत्पन्न होता है।

चिकित्सा--दमाके दौरेके समय ऐसा इलाज करना चाहिये जिससे दमाका दौरा शीघ्र शान्त हो जाय। फिर बादमें ऐसी दवा का सेवन करना योग्य है जो स्थायी रूपसे लाभ पहुंचा सके। दमाका रोग नया होनेसे बिल्कुल ठीक होनेकी आशा है; परन्तु पुराने दमाका निर्मूल हो जाना कठिन है। कई दमेके पुराने भुक्तभोगी रोगियोंने बतलाया है कि जल चिकित्साके द्वारा हम एकदम अच्छे हो गये हैं। मेरा निजी कुछ अनुभव नहीं होनेके कारण जल चिकित्साके विषयमें कुछ लिखना अनुचित है। प्राकृतिक नियमोंको पालन करनेसे भी बहुतसे रोगी एकदम रोगमुक्त होते देखे गये हैं। लिखनेका अभिप्राय यह है कि केवलमात्र दवाइयोंके बलसे ही दमा एकदम नष्ट हो जायगा--ऐसी आशा करना व्यर्थ है। दमाकी दवा सेवनके साथ साथ दमाका रोगी यदि आहार आचारका पालन भी प्राकृतिक नियमोंके आधार पर रखे तो सदाके लिये रोगमुक्त हो सकता है।

दमाके दौरेके समय ऐसी दवा देनी चाहिये जिससे कफ पतला होकर निकल जाय। गर्म पानीमें रोगीका पैर दिला कर कुछ समय तक बैठाये रक्खो। इससे दमाके वेगमें आराम होगा। धतूरा और जवासेका पत्ता मिलाकर अंगारोंपर डालो और उस धुवांको फेफड़ोंमें पहुंचाओ। इससे दौरा शान्त होगा। धतूरेके पत्तेका सिगरेट बनाकर भी पी सकते हो। धतूरेके पत्तेमें जवासेका पत्ता मिलानेसे भ्रम रोग होनेका भय नहीं रहता। पहले

रोगीको जरासा धुआं पीकर आजमायश कर लेनी चाहिये; क्योंकि
धतूरा एक प्रकारका जहर है। जरासा धुआं पीनेसे लाभ मालूम हो
तो अधिक पीना चाहिये, अन्यथा छोड़ देना चाहिये। एक
दमाका पुराना रोगी हमारा पड़ोसी है। वह जबतक धतूरेके
बीजोंको तम्बाकूकी तरह हुक्केमें नहीं पीता तब तक उसका
दौरा शान्त नहीं होता। धतूरेके पत्तोंकी अपेक्षा बीज और भी
जहरीला होता है। इसलिये बिना परीक्षा किये प्रयोग न करना
चाहिये। दमामें तत्काल लाभ पहुंचाता है।

दमाका सिगरेट (Asthma Cigarates) अंग्रेजी दवा
खानोंमें बिकता है। उनके पीनेसे भी दौरा शान्त हो जाता है। इन
सिगरेटोंमें भी धतूरेका अंश है—ऐसा अनुमान किया जाता है।
गर्मागर्म दूध, चाय या जलका पानी भी दमेके दौरेके समय लाभ-
दायक होता है।

दमाके दौराके समय रोगीको गर्म बहुत अधिक मालूम होती
है। इस कारण बहुतसे लोग समझते हैं कि दमा गर्मका रोग है।
परन्तु यह समझना भूल है। दमा वायुका रोग है। वायुका रोग
होनेके कारण ही इसमें गर्म आहार आचारसे लाभ पहुंचता है।
ईंटको गर्म करके और कपड़ेमें लपेटकर छातीको सेंकना लाभ-
दायक है। चन्दनादि तेलकी मालिश करके हाथकी हथेलीको
अग्निसे तपाकर सेंकना भी लाभदायक है। हल्दीका हलवा बना-
कर सेंकना भी उत्तम होगा। यदि किसी रोगीको गर्म आहार
आचार अनुकूल नहीं होता हो तो कोई नियम नहीं है कि उसे भी

और जल ३२सेर। ये सब द्रव्य एक पात्रमें रखकर मुंह बन्द करके एक महीना तक रक्खो। बादमें छानकर बोतलं भर लो। भोजनके बाद १। से २॥ तोले तक पीओ। इसके निरन्तर सेवनसे श्वासरोग में बहुत लाभ होता है। खांसीमें भी अच्छा फायदा करता है। हमारा परीक्षित है।

४—हमारा श्वासकुठार

शास्त्रका श्वासकुठार रस हम भी व्यवहार करते हैं, परन्तु खेदके साथ लिखा जाता है कि उसके नामके अनुसार गुण नहीं है। जबसे इस श्वास कुठारका प्रभाव हमने देखा है तबसे यह निश्चय हो गया है कि श्वासके लिये यह सचमुच कुठार (कुल्हाड़ी) है। १ रत्ती संखियामें १५ रत्ती खानेका सोडा मिला कर अच्छी तरह पीसकर १६ पुड़िया बांध लो। १ पुड़िया सुबह और एक पुड़िया शामको जलके साथ या मलाई में खिलाओ। रोगीको अनुकूल होने पर १६ पुड़ियाकी जगह ८ पुड़िया ही बना सकते हो। शीतके समयमें दमाके रोगीको ४०दिन या ६० दिन यह दवा खिलाओ। भगवानकी दयासे दमा एकदम जाता रहेगा। मेरे अनुभवमें दमा रोगमें स्थायी लाभ पहुंचाने-वाली दवा इससे उत्तम अभीतक नहीं आयी है। इस दवाको सेवन करा और साथमें रोगीका आहार-विहार ठीक रखकर मैंने कई दमाके रोगी एकदम ठीक किये हैं। रोगीको अग्निके बलानुसार ताजा घी खिलाना चाहिये। सावधान! दवाको ~ तरह मिला कर तैयार करो। कहीं एक ही खुराकमें

संखिया रोगीके पेटमें पहुंच जायगा तो रोगी प्राण त्याग कर सकता है।

५—कटेलीका रस, अड़ूसेकी छालका रस, चिरचिरीका रस, मुनक्केका काढ़ा और मिश्री। प्रत्येक आधा सेर लेकर औटाओ और जब गाढ़ा हो जाय तब उतार लो। मुलेटी, वंशलोचन, पीपल, भांरगी, आंवले और सुहागेका लावा--ये ६ दवाइयां प्रत्येक २॥ तोले लेकर चूर्ण कर उसमें मिला दो। ठंडा होनेपर आधा सेर शहद भी मिला दो। एक तोला सुबह और १ तोला शामको चाट कर ऊपरसे बकरीका दूध पीनेसे दमा और खांसीमें बहुत ही लाभ होता है। अनुभूत औषधि है।

६--पेज १०० के १६ वें पंक्तिके बादमें लिखा हुआ नुस्खा दमाके दौरेके समय बहुत लाभ करता है। उसमें इतना परिवर्तन करो कि चार खुराकको जगह ८ खुराक कर दो और एक एक या दो दो घंटेके अन्तरसे पीनेको दो। यदि समय पर अपामार्गका खार न मिले तो अड़ूसा, कंटकारी या जवाखार हो मिला सकते हो।

७---सन्निपात प्रकरणमें लिखा अष्टाङ्गावलेह २ तोला, ४ रत्ती अभ्रक भस्म और ४ रत्ती लोह भस्म मिला कर चटाओ। इससे कफ निकल कर दमाका दौरा जल्दी शान्त हो जायगा।

८—सुहागेका लावा, वंशलोचन, छोटी इलायचीके बीज और मुलेटी। इन ४ दवाइयोंका चूर्ण शहदके साथ चाटनेसे दौरामें फायदा रहता है।

९--छोटी पीपलोंका चूर्ण शहदके साथ निरन्तर चाटनेसे दमामें लाभ रहता है।

पथ्यापथ्य---रोगीके पेटको बराबर साफ रखो, कब्जियत न रहने दो। रोगीको ठंडसे बचाओ, अधिक देरसे पचनेवाली चीजें न खाओ। रात्रिका भोजन जल्दी पचनेवाला और कम होना बहुत जरूरी है। सूर्य छिपनेसे पहले भोजन कर लेना चाहिये। गर्म पानी पीना लाभदायक है। दूधके सेवनसे कफ-खांसी बढ़ती हो तो दूधके बराबर जल मिलाकर गर्म करो एक या दो पीपलभी जरा कूटकर डाल दो। जब पानी जल जाय और दूध मात्र शेष रह जाय तब छानव मिश्री मिलाकर प्रथम उपरोक्त सिद्ध पीपल खाकर पीओ। इससे कफ खांसीकी बृद्धि नहीं होगी। खांसी और दमा फेफड़ोंके रोग है, इसलिये शुद्ध हवामें शक्तिके अनुसार भ्रमण करना बहुत ही लाभदायक है। तम्बाकू बिल्कुल न पीना चाहिये। बहुतसे रोगियोंका ख्याल होता है कि सुबह तम्बाकू पीनेसे कफ निकल कर शान्ति आ जाती है; परंतु यह भ्रम है। मैने बहुतसे श्वासकास के रोगियोंको तम्बाकू पीना छुड़ाया है। दो चार रोगी तो सिर्फ तम्बाकू पीना छोड़नेके कारण ही बिना किसी दवाके एकदम अच्छे हो गये हैं और तम्बाकू पीना छोड़नेसे फायदा तो न्यूनाधिक सभी रोगियोंको रहा।

हिक्का (हिचकी)

लाल मिर्चा, गर्म मसाला, आदि तीक्ष्ण पदार्थोंके खानेसे, उत्ते-

नक दवाईके अधिक मात्रामें खानेसे, अधिक कुनाइन खानेसे, अम्लपित्त, कृमी, आदि रोगोंके कारण हिचकी पैदा हो जाती है। हिचकी किसी तरह भी उत्पन्न हो, उसमें पाकस्थलीका उत्तेजित होना निश्चित है। बहुतसे रोगोंके साथ हिचकी अधिक देखनेमें आती है तथा स्वतंत्र---बिना किसी रोगके साथ भी—हो सकती है। हिचकी मामूली बीमारी है। प्राय: बिना किसी तरहकी दवाके अपने आप आराम हो जाती है। परन्तु बाज समय हिचकी भी बहुत कष्ट देती है; यहांतक कि रोगीकी मृत्यु तक हो जाती है।

चिकित्सा---हिचकीके रोगीको गर्मदूध या गर्मजलके अलावा खानेको कुछ भी मत दो। इससे पाकस्थलीकी उत्तेजना शान्त होकर हिचकी भी अपने आप शान्त हो जायगी। दूध या जल भी अधिक गर्म न होना चाहिये। हिचकीके रोगीको भर पेट न खाना चाहिये।

१---मोर (मयूर) के पंखके चान्दोंको जलाकर भस्म कर लो। यह भस्म दो रत्ती शहदमें मिलाकर चटानेसे हिचकी बन्द हो जायगी।

२---बिजोरे नींबूका रस २ तोलामें ३ मासे नमक मिलाकर पिलानेसे हिचकी शान्त होगी।

३---सोंठको जलके साथ घिसकर सूंघनेसे हिचकी बन्द होती है।

४---आकके फूलके चावलोंको तेलसे चिकना करके निगल जानेसे हिचकी बन्द होगी।

५—सांस रोककर प्राणायाम करो। इससे हिचकीमें तत्काल लाभ होगा।

६—सोंठ, पीपल, आमला और मिश्री। इन ४ दवाइयोंका महीन चूर्ण शहदके साथ तीन मासे चाटो। हिचकीमें फायदा होगा।

७—हालम १ तोलाको साबूदानाकी तरह पका कर खाओ, हिचकी बन्द होगी।

स्वरभङ्ग (आवाजका बैठना)

सर्दी, जुकाम, अधिक खांसी, गलेमें घाव, आदि कारणोंसे बोलनेकी शक्ति कम हो जाती हैं। बाज समय तो रोगीकी आवाज इतनी कम हो जाती है कि रोगी बहुत जोर लगाकर कुछ बोलता हैं; परन्तु सामनेवाला बिल्कुल नहीं समझने पाता। बहुतसे मनुष्योंकी आवाज जन्मसे ही बहुत कम होती है वे किसी तरह की दवासे ठीक नहीं हो सकती। तब किसी कारणसे यदि स्वर नष्ट हो गया हो या खराब हो गया हो तो औषधि सेवनसे फायदा हो सकता है।

चिकित्सा

१---रातको सोते समय १० से २० तक काली मिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जाओ। सर्दी जुकामका स्वरभंग ठीक हो जायगा। मिर्च और बताशे खाकर पानी न पीना चाहिये।

२---बचका टुकड़ा मुंहमें रखकर पानकी तरह धीरे धीरे चबाकर उसका रस पेटमें जाने दो। इससे आवाज ठीक होगी। परन्तु बच अधिक मात्रामें न खाना चाहिये। अधिक खानेसे कै हो जायगी।

३—सात गोल मिर्च, मुलेटी तीन मासे, कुलिंजन तीन मासे और गेहूंकी भूसी १ तोला। इन चार दवाइयोंका काढ़ा २॥ तोला मिश्री डालकर पीनेसे आवाज खुल जाती है।

४—बच, कुलिजन, बाकुची और कत्था। इनको समभाग लेकर पानके रसमें चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। इन गोलियोंके चूसनेसे आवाज ठीक हो जाती है। इससे गानेके कारण बिगड़ी हुई आवाज बहुत जल्दी ठीक होती है।

५—सुबह उठते ही २० जौ चबाकर निगल जाओ। आवाज ठीक हो जायगी।

६—ब्राह्मी, बच, छोटी हरड़, अडूसेके जड़की छाल और पीपल। इन ५ दवाइयोंका चूर्ण २ से ४ मासे तक शहदके साथ चाटनेसे आवाज ठीक होती है।

७—वासावलेह या ब्राह्मी घृतका सेवन भी आवाजको ठीक करता है। वासावलेह कास प्रकरणमें और ब्राह्मी घृत उन्माद प्रकरणमें देखिये।

वमन (कै)

अधिक भोजन, अजीर्ण, अम्लपित्त, कृमीरोग, यकृत्‌की

पीड़ा, स्त्रियोंको जरायुकी पोड़ा, स्नायुमण्डलका रोग, गर्भका धारण, कमजोरी, विष या विष मिली चीजोंका उदरस्थ होना, रेल, जहाज, मोटर, आदिकी सवारी करना, आदि कारणोंसे पाकस्थली उत्तेजित होकर वमन (कै) होती है। कै करनेसे जब सब पदार्थ पेटसे बाहर आ जाता है तब सूखी कै होने लगती है। सूखी कै करनेसे रोगीको अधिक कष्ट होता है; क्योंकि पाकस्थलीमें आक्षेप होनेके कारण बार बार कै करनेकी इच्छा मात्र होती है, परन्तु कैके साथ कोई वस्तु नहीं आती। सिर्फ बार बार कष्ट मात्र होता रहता है।

चिकित्सा—वमन रोगमें केवल वमन बन्द कर देनेकी दवा देने मात्रसे ही कार्यसिद्धि नहीं होती। कारणपर ध्यान रखकर चिकित्सा करनेसे सफलता मिलती है। विष या विष मिली चीजोंको खानेके कारण वमन होती हो तो उसमें और वमन व दस्त कराओ। इससे विष बाहर होकर शान्ति होगी। यदि अजीर्णताके कारण वमन होती हो तो मन्दाग्निकी चिकित्सा करो। इसी तरह अम्लपित्त, कृमी, यकृतकी पीड़ा, आदिसे वमन होनेपर मूल रोगका इलाज करो। मूलरोग अच्छा होनेपर कै खुद अच्छी हो जायगी। गर्भके कारण होनेवाली वमन समय पर खुद ही अच्छी होगी। रेल आदि सवारीके कारण होनेवाली वमनमें खानेको बहुत कम दो और फलोंका सेवन अधिक कराओ। साधारण कैमें नीचे लिखी दवाइयां बहुत जल्दी फायदा करती है।

१—अर्क कपूर या अमृतधारा चीनोमें डालकर देनेसे प्रायः सब तरहकी वमन ठीक हो जाती है।

२—जायफलको जलके साथ घिसकर पीनेसे वमन बन्द हो जाती है।

३—लौंग ७,छोटी इलायचीके छिलके ७,और अदरख १तोलाको जलके साथ खूब महीन पीसकर २ तोला मिश्री मिला दो। फिर १ पाव पानीमें मिलाकर गर्म करो। औंटनेपर छानकर दूसरे पात्रमें रख दो। इस पात्रको जरा जरा गर्म रखो। ५।१० मिनटके अन्तरसे एक एक चम्मच रोगीको पिलानेसे सूखी कै तुरन्त अच्छी हो जायगी। वमनमें भी फायदा होता है। स्मरण रहे कि रोगीको दिया जानेवाला यह जल निरन्तर गर्म हो रहे ठंडा न होने पावे। परीक्षित है।

४—इलायची, लौंग, नागकेशर, बेरकी गिरी, धानकी खिले (मूड़ी),फूलप्रियंगु, नागरमोथ, सफेद चन्दन और पीपल। इन सब दवाइयोंको समभाग लेकर चूर्ण करो। ३ मासेकी मात्रा सम-भाग मिश्री और शहद मिलाकर चाटो। इसका नाम एलादि चूर्ण है। वमनकी अच्छी दवा है।

५—सोंफ, पुदीना और वड़ी इलायची। तीनों चीजें प्रत्येक एक एक तोला लेकर काढ़ा बना लो।२॥ तोला मिश्री डाल कर पीनेसे वमनमें लाभ होगा।

६—छोटी इलायची १०, मुनक्का १०, गोल मिर्च १५, लौंग १०, सेन्धा नोन ३ मासे, अद्रक ८तोले, मिश्री ५ तोले, और भूना जीरा

१ तोला। इन वस्तुओंको महीन करके एक पाव सौंफ या पुदीनेके अर्कमें मिलाकर रख दो। कुछ समय बाद सफेद कपड़ेसे छानकर बोतल भर दो। समयपर इस पानीको एक एक तोला रोगीको पिलानेसे फौरन कै बन्द हो जायगी।

७---बर्फके टुकड़ोको मुंहमे रखकर चूसनेसे भी वमन बन्द होती है।

८---वमन करने वाले रोगीको खूब भर पेट पानी पिला दो। इससे वमन बन्द हो जायगी; क्योंकि वमनमें पाकस्थली संकुचित होती रहती है। जलके कारण पेट पूरा भर जाता है इसलिये पाकस्थली संकुचित नहीं हो सकती। फलतः कै बन्द हो जाता है। बाज समय इस क्रियासे बड़ा चमत्कारक फल होता है।

पथ्यापथ्य---जबतक रोगीको वमन होती रहे तबतक सिवा ठंडे पानीके कुछ न देना चाहिये। एक गिलास पानीमें ५ तोले चीनी १ नींबूका रस मिलाकर पीना उत्तम है। यदि किसी खास रोगके कारण कै होती हो तो उसी रोगका पथ्यापथ्य सेवन करना विधेय है। पाकस्थलीको ठीक रखनेके लिये यह आवश्यक है कि भोजन पेयप्रधान हो। रोटी, दाल, भात, पूड़ी, कचौड़ी, मिठाई, आदि चर्वण वस्तु लाभदायक नहीं। दूध, साबूदाना, खोई, दलिया, खिचड़ी, आदि खाना लाभदायक है।

मूर्च्छा (बेहोशी)

चलते फिरते समय या बैठे बैठेही एकाएक गिर कर पूर्ण रूपसे या आंशिक भावसे ज्ञानहीन होनेका नाम मूर्च्छा या बेहोशी है। रोगीको मूर्च्छा होने पर भी उसकी नाड़ी और सांस ठीक तरहसे चलते रहते हैं। यह मूर्च्छा स्वतः या उपाय करनेसे शीघ्र दूर हो जाती है। पक्षाघात उपस्थित होने पर होनेवाली मूर्च्छा बहुत समयतक बनी रहती है।

अत्यन्त चिन्ता, फिक्र, अधिक मद्य पीना, एकाएक सहसा भय या शोकका होना, मासिक धर्मका रुकना, हृदयकी क्रिया-वैषम्य और अनियमित आहार, आचार, आदि करनेसे मूर्च्छा उत्पन्न होती है।

चिकित्सा—रोगीको बेहोश होतेही सर्वप्रथम उसको चैतन्य करनेका प्रयत्न करना चाहिये। रोगीके इर्द गिर्द भीड़ जमा न होने दो; क्योंकि शुद्ध हवाके द्वारा प्रकृति जो स्वतः इलाज करती है, भीड़के कारण उसमें बाधा उपस्थित होती है। रोगीके पहने हुये कपड़े ढीले कर दो। विशेषतः कमरका कपड़ा तुरन्त ढीला कर दो। मुंहपर ठंडे पानीके छींटे मारो, कपूर सुंघाओ, और स्मेलिंग साल्ट (Smelling Salt) या अमोनिया सुंघाओ। बिना भिंगा पत्थरका उत्तम चूना १ तोला और नौसादर १ तोला अलग अलग पीसकर शीशीमें भर दो। सुगन्धके लिये जरासा कपूर या लवेन्डर डाल कर शीशीका कार्क जोरसे बन्द कर दो।

कुछ समय बाद इसको सुंघनेसे भी मूर्छा दूर होती है। अगर क़िसी तरह भी मूर्छा भंग न होती हो तो काली मिर्चोंका महीन चूर्ण करके कागजकी नलिकामें रख कर रोगीके नाकमें फूंक दो और लोहेको गर्म करके चमड़ेपर रक्खो। मूर्च्छा दूर होते ही एक खुराक मकरध्वज आधा रत्ती कपूर और शहदके साथ तुरन्त चटा दो। इससे फिर मूर्च्छा होनेकी शंका न रहेगी। समयपर मकरध्वज न हो तो उत्तम ब्रांडी १ औंस या अर्क कपूर २० बूंद करके पिलाओ। चैतन्य होनेपर रोगका अच्छीतरह निदान करके जिस कारण से मूर्च्छा पैदा हुई हो उसे दूर करो--मूर्च्छा स्वतः अच्छी हो जायगी। मूर्च्छा रोगमें प्रायः स्नायुमण्डल निर्बल हो जाता है। उसके लिये अश्वगन्धारिष्ट २॥ तोले भोजनके बाद निरन्तर सेवन करो। यह मूर्च्छाको समूल नष्ट करनेके लिये सिद्धफल है। नुश्खे बाजीकरण प्रकरणमें लिखे जायंगे। स्त्रियोंकी मूर्च्छाके लिये हिस्टीरिया प्रकरण देखना चाहिये। मूर्च्छाके समय यदि रोगीके हाथ पैर ठंडे पड़ जायं तो बोतलोंमें गर्म पानी भरकर हाथ पैरोंके अगल बगलमें रक्खो।

पथ्यापथ्य—दूध, दही, घी, ताजी मछलीका शोरबा, अच्छे चावलका भात, रोटी, चीनी, आदि बलकारक और स्नायुमण्डल पुष्टिकारक भोजन दो। मद्य, मांस, चाय, काफी, तेल, गुड़ और मसालेदार चटपटी चीजें भोजनमें कुपथ्य हैं। रोगीको दिमागी काम न करने दो। शक्तिके अनुसार योग्य व्यायाम जरूर कराओ।

उन्माद (पागलपन)

यह रोग उच्चशिक्षित कहे जानेवाले लोगोंमें विशेष रूपसे पाया जाता है। शारीरिक परिश्रम बिल्कुल न करने तथा दिमागी काम अत्यन्त अधिक करनेवाले मनुष्य इस रोगके शिकार विशेष बनते हैं। प्रायः ३० से ५० वर्षकी अवस्थाके बीचमें पागलपन हो जाता है। पागलपनके रोगीको कर्तव्याकर्तव्यका ज्ञान नहीं रहता। रोगी खुद नहीं समझ सकता कि वह पागल है; परन्तु उसकी बातचीतसे पागलपन प्रगट होता है। पागल रोगीको निद्रा बिल्कुल नहीं होती। यदि कुछ समय तक नींद आती है या आने लगे तो शुभ लक्षण समझना चाहिये।

अत्यन्त मानसिक चिन्ता, दुःख, शोक, भय, कार्यमें दिन रात अत्यन्त लिप्त रहना, गांजा, भांग, शराब, आदिका अधिक व्यवहार करना, अति स्त्रीप्रसंग, माथेमें चोट लगना, पुरानी आतशक, आदि कारणोंसे पागलपनका रोग उत्पन्न होता है।

चिकित्सा—देखा गया है कि पूर्ण पागलपनका रोगी प्रायः अच्छा नही होता। उत्तमोत्तम दवाइयोंका सेवन उसे कुछ लाभ नहीं पहुंचाता। इसलिये उत्तम यही है कि रोगीको किसी उत्तम जलवायु वाले अच्छे पागलखानेमें भर्ती कर दिया जाय। निम्नलिखित अवस्थामें दवाका प्रयोग भी लाभ पहुंचायेगा—दिमाग ठीक काम न करे, भूल पर भूल होती जाय, बहुत जरूरी कामोंमें भी भूल हो, चित्त अस्थिर, चित्त चंचलताके कारण किसी काममें जी न लगे, आलस्य भाव, नीन्द न आवे या बहुत कम

चिन्ताओंका प्रवाह निरन्तर जारी रहे, आदि। ऐसी अवस्थावाले नये रोगीका शुरू शुरूमें चिकित्सा करना सफल हो सकता है।

दवाका प्रयोग और उत्तम जलवायुके सेवनके साथ ही साथ जिस कारणसे रोग उत्पन्न हो गया हो उसे तत्काल ठीक कर देना चाहिये। अधिक दिमागी परिश्रम करनेके कारण यदि पागलपनके लक्षण प्रगट होने लगे हों तो रोगीको बिना बिलम्ब उस स्थानसे हटा देना चाहिये। प्रेमके कारण उन्माद हो तो प्रेमीका सम्मेलन होना आवश्यक है। कामोन्माद होनेपर काम-शान्ति विधेय है। जिस कारणसे रोग पैदा हो गया हो उसे छोड़ना प्रधान कर्तव्य है। रोगीकी सेवामें एक ऐसे श्रेष्ठ आदमीका रहना जरूरी है जो बराबर रोगीको सान्त्वना देता रहे।

१—सारस्वत चूर्ण

कूठ, असगंध, सेन्धा नोन, अजवाइन, अजमोद, सफेद जीरा, स्याह जीरा, सोंठ, मिर्च, पीपल, पाठा और शंखपुष्पी--ये १२दवाइयां प्रत्येक एक एक तोला और वच १२ तोले। सबोंका चूर्ण करके ब्राह्मीके रसकी ७ भावना दो। यह चूर्ण ३ मासे शहद और घीके साथ चाटनेसे उन्मादमें बहुत फायदा होता है। शास्त्रमें इसकी बहुत प्रशंसा लिखी है। जिन लड़कोंकी बुद्धि पढ़ने लिखनेमें कमजोर होती है वे इसके खानेसे तेज दिमागवाले हो जाते हैं।

२—ब्राह्मी घृत

गायका घी १ सेर, ब्राह्मीका रस ४सेर और वच, कूठ, शंखावली, नोंका कल्क एक पाव। इन सबोंको लोहेकी कड़ाहीमें डालकर

पकाना। जब घीमात्र शेष रह जाय तब उतारकर छान लो। इसी का नाम लघुब्राह्मी घृत है। १ तोला घृत सेवन करनेसे उन्मादमें बहुत फायदा होता है, मृगी, स्वरभंग, आदि ठीक होते हैं, बुद्धि मेधा और स्मृति बढ़ती हैं तथा छात्रोंकी बुद्धि तीक्ष्ण होती हैं।

३—वैद्यनाथ धामके जंगलमें धनवरवा नामकी एक जड़ी होती है। इस जड़ीका चूर्ण ३ मासे एक छटांक गुलाब जलमें दिनभर भिंगोकर सोते समय पी जाओ। इससे निद्रा ठीक होती है। दिमागी दोषके कारण नीन्द न आती हो या कम आती हो उसके लिये सर्वोत्तम है। Potassiam Bromaid में नींद लानेके गुणके साथ और अनेक दुर्गुण हैं; परंतु इस जड़ीमें बिल्कुल नहीं हैं। यह निद्रा की निर्दोष दवा है। उन्मादके रोगीको भी नीन्द लानेकी शक्ति इस जड़ीमें देखी गयी है।

४—ब्राह्मीकी ताजी पत्तियां ३ मासे (सूखी १ मासे) १५ गोल मिर्च मिला कर पीसो और जलके साथ पी जाओ। इससे दिमाग ठीक होता है। ब्राह्मीका रस १ तोलेमें १ तोला शहद मिला कर पीनेसे भी दिमाग दुरुस्त होता है।

५—वचका चूर्ण १ मासे शहदमें मिलाकर चाटो। इससे बुद्धि ठीक होगी। वचका चूर्ण अधिक खानेसे कै होनेका भय रहता है।

६—बकरीका मूत्र २ से ४ तोलेतक जरासा भुना हुआ हींग मिलाकर पीनेसे उन्मादमें शान्ति आती है।

७—सिरको छुरेसे अच्छी तरह मुड़ाकर निरन्तर नारायण तेलका मालिश करो। इससे दिमाग ठीक होता है।

पथ्यापथ्य—पुष्टिकर भोजन और उचित व्यायाम करना चाहिये। पहले ही लिखा जा चुका है कि रोगीके पास एक चतुर मनुष्य का रहना बहुत जरूरी है। उसका अभिप्राय यह है कि उन्माद मानसिक रोग है और उसके लिये मानसिक भोजन भी होना जरूरी है। जैसे—उत्तम ज्ञान, सांसारिक अनुभव, श्रेष्ठ पुरुषोंकी गाथाएं,आदि सुमधुर वाक्योंमें होना अमृत समान है।

अपस्मार (मृगी रोग)

एकाएक चिल्लाकर या इसी तरह चुपचाप मृगीका रोगी बेहोश होकर गिर पड़ता है। रोगीको गिरनेका जरा भी ख्याल नहीं रहता। किसी किसीको मृगीका दौरा होनेसे पहले पूर्व रूप होते हैं। जैसे—सिर घूमना, कान सों-सों करना, सिरमें कीड़े रिंगतेसे मालूम होना, सिर दर्द, आदि। शरीरका कांपना, गर्दन का कड़ा और टेढ़ा होना, आंखोंकी पुतलियोंका नीचे आना या ऊपर चढ़ जाना, हाथ पैरोंका इधर उधर डालना, पसीना निकलना, मुंहमें भागोंका आना आदि लक्षण मृगीरोगमें पाये जाते हैं। मुंहसे सफेद फेन (झाग) का आना मृगीका प्रधान लक्षण है। २०।३० मिनटतक मृगीके वेगसे रोगी छटपटाता रहता है। बादमें एकदम शान्त हो जाता है। फिर कुछ समयके बाद रोगीको चैतन्यता प्राप्त होती है। मृगीका रोग पुराना होनेपर रोगीको लकवा मार जाता है या रोगी पागल हो जाता है।

हिस्टीरिया और मूर्च्छा रोगमें भी बेहोशी होती है; परन्तु उन

रोगोंमें मुंहसे झाग (फेन) आना और शरीरका कांपना ये—दो लक्षण नहीं होते।

चिकित्सा—मूर्च्छा दूर करनेके जो उपाय बतलाये गये हैं उन उपायोंसे मूर्च्छा दूर करनी चाहिये। जीभ निकल आयी हो तो उसे भीतर कर देनी चाहिये। दांत बैठ गये हों तो उन्हें खोलकर कोई नर्म वस्तु (कार्क, कपड़ा, आदि) दांतोंके बीचमें रख देना चाहिये। उन्माद रोगकी तरह इस रोगका आराम होना भी महा कठिन है। तब समय समय पर निम्नलिखित दवाओंसे लाभ होता है—

१—गोका घी, दूध, दही, मूत्र और गोबर समभाग मिलाकर पंचगव्य कहा जाता हैं। दो एक वर्षतक रोज प्रातःकाल १०तोला पंचगव्य पीनेसे मृगीमें फायदा होता है। पंचगव्य द्वारा दो तीन रोगी अच्छे हुये हैं।

२—उन्माद प्रकरणमें लिखा "सारस्वत चूर्ण" और "ब्राह्मी-घृत" मृगीरोगमें लाभ पहुंचाता है। बचका चूर्णभीलाभदायक है।

३—खटमलोंको मारकर उनके खूनका नस्य लेना मृगीमें लाभदायक है। ऐसा कई उत्तम वैद्योंका मत है।

पथ्यापथ्य--पुष्टिकारक भोजन और खुली हवामें व्यायाम करनेसे मृगी रोगमें लाभ होता है। भय, शोक, चिन्ता, आदि न करनी चाहिये।

बातव्याधि

वर्तमान समयमें बातव्याधि शब्दसे बहुत लोग गठिया बात को ही समझते हैं; परन्तु यथार्थमें बातव्याधि शब्दमें अस्सी तरहके सम्पूर्ण बातरोग आ जाते हैं। यहां पर भी बातव्याधि शब्दसे सभी बातरोग समझना चाहिये। ८० प्रकारके बातरोगोंमें प्रायः होनेवालोंका नाम लिखा जाता है। जैसे--ढोडीका जकड़ना, भिनमनापन, स्वादका नष्ट होना, बहरापन, शुनबहरी (शून्यता), अफारा, मुंहका टेढ़ा होना, ग्रीवास्तम्भ, कमरका दर्द, एक पैरका दर्द, पैरकी कपालीका बड़ा होना, समूचे शरीरका डंडाकी तरह जकड़ जाना, आक्षेप (कांपना), भीतर या बाहरकी तरफ झुक जाना, धनुषकी तरह टेढ़ा होना, पक्षाघात (लकवा), दर्द, चित्त चञ्चल, इत्यादि। पक्षाघात और ग्रन्थिबात रोग बहुत होता है, इसलिये उनको अलग ही लिखा गया है।

ठंडे और रूखे पदार्थोंका खाना, उपवास, कम खाना, अधिक स्त्रीप्रसंग, बहुत जागना, मलमूत्र आदिके वेगोंको रोकना, भय, शोक या चिन्ताका अधिक होना, चोट लगना, शरीरसे खूनका अधिक निकल जाना, अधिक कसरत, अधिक भ्रमण, रस, रक्त आदि धातुओंकी कमी, आदि कारणोंसे वायु कुपित होकर ऊपर लिखे रोग पैदा कर देती है।

चिकित्सा—सभी तरहके बात रोगोंमें सेंकना और मालिश करना बहुत अच्छा फायदा करता है। सेंकनेकी विधि यह है कि ईंटको खूब गर्म करो। फिर

पानीके छींटें देकर कुछ ठंडो कर उस ईंटको सूती या ऊनी कपड़ेसे लपेट कर वायुके स्थान पर सेंक करो। वातघ्न तैल मालिश करते समय हाथसे सेंक करनेसे बहुत फायदा रहेगा। वातघ्न तैल, जो आगे लिखे जायंगे, उनका मर्दन वातव्याधिमें बहुत लाभकारी है।

स्वेद अर्थात् पसीना लेना भी वातव्याधिमें बहुत अधिक गुण करता है। वैद्यक शास्त्रमें स्वेद लेनेकी अनेक विधि लिखी हैं। मैंने नीचे लिखी डा० लुइकुनीकी स्वेद विधि बहुत ही उत्तम अनुभूत की है। डा० लुइकुनीका इस विधि से सभी रोग आराम करनेका दावा है। परन्तु मैंने सिर्फ वातव्याधि पर इस विधिको आजमाया है जो बहुत गुणकारी सिद्ध हुआ है। रोगीको नग्न करके बिना बिस्तरेकी खाटपर सुला कर सिरके नीचे तकिया रक्खो और मुंह को छोड़ कर सारे शरीरको कम्बलसे अच्छी तरह ढांक दो। तीन घड़ोंमें वातघ्न दवा डालकर औटावो। जब भाफ जोरोंसे उठने लगे तब रोगीके खाटके नीचे एक पीठ, एक कमर, और एक पैरोंके सामने रक्खो। घड़ोंके मुंहपर बर्तन रख दो। ताकि सहसा जोरकी भाफसे रोगी व्याकुल न हो जाय। यदि आवश्यकता मालूम हो तो घड़ेके नीचे आग भी रख दो। इस प्रकार भाफके कारण तमाम शरीरसे पसीना अच्छी तरह चूने लगेगा। तब पहले सूखेमोटे तौलियेसे शरीरको पोंछकर तुरन्त ठंडे पानीमें भिगोये हुये तौलियेसे समूचे शरीरको रगड़ डालो, जिससे गर्म हुआ शरीर ठंडा हो जाय। फिर तुरन्त कपड़े पहनकर यदि

रोगी घूमने लायक हो तो घूमकर शरीरको गर्मा ले। घूमनेकी सामर्थ्य नहीं हो तो गर्म कपड़ेसे शरीरको गर्म कर ले। पसीने आते हुये गर्म शरीरको ठंडे पानीसे भिगोये तौलियेसे पोंछनेमें भयका कोई कारण नहीं है। पूरा लाभ तभी होता है जब पसीनेके बाद तुरन्त ठंडे जल और तौलियेसे शरीरको मला जाय। इससे तमाम शरीरके छिद्र खुल जाते हैं और रोग बहुत जल्द आराम होता है। इस प्रकार स्वेदन,मर्द्दन और सकसे वातव्याधिमें बहुत लाभ होता है। निम्नलिखित दवाओंका प्रयोग अनुभूत है।

१—रास्नादि काढ़ा

रास्ना, पुनर्नवा, सोंठ, गुरिच और अरण्डके जड़की छाल। इन ५ दवाइयोंका काढ़ा सब तरहकी वातव्याधिमें लाभदायक है।

२—रास्नादि चूर्ण

रास्ना, पौकरमूल, सहजना, बेलगिरी, चीतामूलकी छाल, सेन्धा नोन, गोखरू और पीपल। इन ८ दवाओंका चूर्ण १॥ मासे घीके साथ चाटनेसे बात रोग शमन होता है।

३—लहसुनको पीसकर और घीमें मिला कर खानेसे वात-रोग शीघ्र आराम होता है। परीक्षित है।

४—रेड़ीके बीजको पीस कर और सोंठ मिलाकर दूधके साथ सेवन करनेसे कमरका दर्द दूर होता है।

५—चोपचीनी और असगन्धका चूर्ण बराबर मिश्री मिला कर सेवन करनेसे कमरका दर्द आराम होता है।

६—गुगल २ मासे त्रिफला और गिलोयके काढ़ेके साथ

निरन्तर सेवन करनेसे पैरकी कपालीका बड़ा होना (क्रोष्टुशीर्ष) अच्छा होता है।

७—षड्धरण योग

चीतामूलकी छाल, इन्द्रजौ, पाठ, कुटकी, अतीस और हरड़। इन दवाओंका चूर्ण बातव्याधिमें विशेष लाभ पहुंचाता है।

८—त्रिफला गुगल

हरड़, वहेड़ और आमला। इन तीनोंके बराबर उत्तम गुगल मिलाकर और रेड़ीका तेल दे-देकर लोहेके इमामदस्तेमें खूब कूटो। जितनी कुटाई होगी उतना ही अधिक लाभ होगा। ३ मासेकी गोलियां बनाकर गर्म दूधके साथ सेवन करो। इससे कमर, पीठ, गठिया, आदिके दर्दमें बहुत अच्छा फायदा होता है। आमबातमें भी लाभ होता है। यदि इसमें शुद्ध गंधक हरड़के बराबर और मिला दी जाय तो यह बातरक्तकी भी बढ़िया दवा हो जाती है। हमारी अनुभूत है।

९—योगराज गुगल

सोंठ, पीपल, पिपलामूल, चव्य, चित्रकमूलकी छाल, भुनी हुई हींग, अजमोद, सरसों, स्याह जीरा, सफेद जीरा, रेणुका, अतीस, भारङ्गी, बच, मूर्वामूल, इन्द्रजौ, पाठ, बायविडंग, गजपीपल और कुटकी--ये २० दवाइयां प्रत्येक ३।३ मासे, त्रिफला १० तोले, शुद्ध गुगल १५ तोले, वंग भस्म चान्दी भस्म, शीशा भस्म, लोहा भस्म, अभ्रक भस्म, मण्डूर भस्म और रस सिन्दूर---ये ६ दवा प्रत्येक चार चार तोले (यदि भस्म सब न मिल सके तो बिना

१०---नारायण तेल

१६ सेर तिलके तेलको लोहेकी बड़ी कड़ाहीमें डाल कर खूब औंटाओ। कच्चा रहनेसे उफानका भय रहेगा। फिर तेलका संस्कार करो। कूठ, इलायची, चन्दन, छारछबीला (शैलेय), वच, मांसी, सेन्धा नोन, असगन्ध, खरेंठी (बला), रास्ना, सौंफ, देवदारू, शालपर्णी, प्रश्नपर्णी, माषपर्णी, मुद्गपर्णी और तगर--ये १७ दवाएं प्रत्येक ८।८ तोले लेकर जलके साथ कल्क बना लो। इस कल्कको ६४सेर पानीमें मिलाकर तेलमें डालकर पकाओ। पानी जल जानेपर १६ सेर दूध और १६सेर शतावरीका रस डालकर फिर पकाओ। गोखरु, अतिबला, नीम की छाल, अरनी, पुनर्नवा, प्रसारणी, सोना पाठा, असगन्ध, खरेंठी (बला), बेलकी छाल, पाटला, छोटी करेली और बड़ी करेली। ये १३दवाएं प्रत्येक आध आध सेर लेकर २५६सेर पानी डालकर औंटाओ। ६४सेर शेष रहनेपर छानकर उपरोक्त तेलमें डालकर पकाओ। आखीरमें जब तेलमात्र शेष रह जाय तब गर्म गर्म तेलको मोटे कपड़ेमें छानकर रख लो। जब तेलका पानी सब जल जाता है उस समय तेलके कल्कको अग्निमें डालने से शब्द नहीं करता तथा अंगुलियोंसे मलने पर बत्तीसी हो जाती है। तब समझो कि तेल तैयार हो गया है। यह नारायण तेल बहुत कामकी चीज है। वातव्याधिमें इसकी मालिश बहुत ही बढ़िया फल करती है। शरीरका सूखना, पक्षाघात (लकवा), फजिल, गांठया, सब शरीरका दर्द, आदि कोई भी वात रोग हो इसकी मालिशसे निश्चय फायदा होता है। हमारा बहुत

भस्म भी तैयार कर सकते हो; परन्तु भस्मोंवाली गुगल बहुत अधिक गुण करती है)। इन सबों को रेंड़ोका तेल दे-दे कर लोहे के इमामदस्तेमें ५।७ रोज खूब कुटवाओ। धातुरहितकी ३ मासेकी और धातुसहितकी आध मासेकी गोलियां बना लो। इसीका नाम योगराज गुगल है। यह बात रोगोंकी संसारप्रसिद्ध दवा है। जो रोगी वात रोगके कारण घूमने फिरने लायक न रहा हो वह भी इसके सेवनसे नीरोग हो जायगा। भिन्न-भिन्न अनुपान नीचे लिखे जाते हैं।

बात रोगमें—रास्नादि काढ़ा या गर्म दूधके साथ।

प्रमेहमें—दारू हल्दीके काढ़ेके साथ।

वात रक्तमें--गिलोयके काढ़ाके साथ।

मेदोवृद्धिमें--शहदके साथ।

कोढ़ रोगमें--नीमकी छालके काढ़ेके साथ।

शोथ और पेट दर्दमें--पीपलके काढ़ेके साथ।

नेत्र रोगोंमें--त्रिफलाके काढ़ेके साथ।

पेट रोगोंमें--पुनर्नवादि काढ़ाके साथ।

पित्त रोगोंमें- काकोल्यादि काढ़ा के साथ।

कफ रोगोंमें----आरगवधादि काढ़ाके साथ।

विशेष गुण----इससे पुरुषोंके वीर्यदोष और स्त्रियोंके रजोदोष आराम होते हैं। बवासीर, संग्रहणी, वायगोला, मृगी, मन्दाग्नि; अरुचि, आदिमें बहुत फायदा होता है। परन्तु यह सब गुण धातु-गर्भित होने पर ही सम्भव है।

१०---नारायण तेल

१६ सेर तिलके तेलको लोहेकी बड़ी कड़ाहीमें डाल कर खूब औंटाओ। कच्चा रहनेसे उफानका भय रहेगा। फिर तेलका संस्कार करो। कूठ, इलायची, चन्दन, छारछबीला (शैलेय), बच, मांसी, सेन्धा नोन, असगन्ध, खरेंठी (बला), रास्ना, सौंफ, देवदारू, शालपर्णी, प्रश्नपर्णी, माषपर्णी, मुद्गपर्णी और तगर--ये १७ दवाएं प्रत्येक ८।८ तोले लेकर जलके साथ कल्क बना लो। इस कल्कको ६४सेर पानीमें मिलाकर तेलमें डालकर पकाओ। पानी जल जानेपर १६ सेर दूध और १६सेर शतावरीका रस डालकर फिर पकाओ। गोखरु, अतिबला, नीम की छाल, अरनी, पुनर्नवा, प्रसारणी, सोना पाठा, असगन्ध, खरेंठी (बला), बेलकी छाल, पाटला, छोटी करेली और बड़ी करेली। ये १३दवाएं प्रत्येक आध आध सेर लेकर २५६सेर पानी डालकर औंटाओ। ६४सेर शेष रहनेपर छानकर उपरोक्त तेलमें डालकर पकाओ। आखीरमें जब तेलमात्र शेष रह जाय तब गर्म गर्म तेलको मोटे कपड़ेमें छानकर रख लो। जब तेलका पानी सब जल जाता है उस समय तेलके कल्कको अग्निमें डालने से शब्द नहीं करता तथा अंगुलियोंसे मलने पर बत्तीसी हो जाती है। तब समझो कि तेल तैयार हो गया है। यह नारायण तेल बहुत कामकी चीज है। वातव्याधिमें इसकी मालिश बहुत ही बढ़िया फल करती है। शरीरका सूखना, पक्षाघात (लकवा), फजिल, गठिया, सब शरीरका दर्द, आदि कोई भी वात रोग हो इसकी मालिशसे निश्चय फायदा होता है। हमारा बहुत

भारका परीक्षित है ।

११—विष तेल

सरसोंका तेल १ सेरको खूब औंटाकर ठंडा करो । रस कपूर, अजवाइन, जावित्री, अफीम, मदारके जड़की छाल, कनोरके जड़की छाल, गुंजा, तेलियामीठा विष, कुचला, धतूरेके फल, कायफल, लहसुन और रेड़ीके जड़की छाल । इन १३दवाइयोंका प्रत्येक एक एक तोला लेकर जलके संयोगसे कल्क बना लो । इस कल्कको तेलमें डालकर पका लो । तेलमें दवा सब जल जानेपर छानकर बोतलें भर लो । जिस रोगीसे चला फिरा नहीं जाता हो इसके मर्द्दनसे वह भी ठीक हो जाता है । कठिन बात रोगोंकी उत्तम दवा है ।

१२—संखियोका तेल

जावित्री,जायफल,लौंग,कालीमिर्च और दालचीनी । ये ५ वस्तु प्रत्येक ४।४ तोले लेकर महीन चूर्ण करो । एक आस्मानी रंग की बोतलपर तीन कपरोंटी करके उसमें आधा चूर्ण भर दो । बीचमें संखिया ३ तोलेका चूर्ण डाल कर उसके ऊपर गुगल और गंधक ६।६ मासे डाल दो । तदुपरांत शेष चूर्ण भरकर झाड़ूके पतले तिनकोंसे बोतलका मुंह बन्द कर दो और पाताल यंत्रकी विधिसे तेल निकाल लो । जल जैसा तेल निकलेगा । यह तेल बहुत उग्र और तत्काल लाभ दिखानेवाली वस्तु हैं । वात वेदनामें १० बून्द यह तेल तिल तेलमें मिला कर लगानेसे आश्चर्यजनक लाभ होगा । नीमके पत्तोंकी शलाका (सींक) तेलमें डालकर पानसे रगड़ दो । उस पानके खानेसे दमामें तत्काल

लाभ होता है। बराबर खानेसे बलकी बहुत बृद्धि होती है। नपुंसकतामें इन्द्रीका मुंह छोड़ कर मालिश करो तथा एक एक बून्द खानेको दो—शर्तिया आराम होगा। यह तेल प्रत्येक वैद्यके पास रहना चाहिये।

१३--आधा सेर सरसोंके तेल चुल्हेपर चढ़ाओ और उसमें धीरे धीरे एक पाव कायफलका चूर्ण जला दो। फिर छानकर तेलको मालिश करो और उस जले हुये कायफलको पोटलो बना कर तवे पर गर्म करके सेंक करो। यह गृध्रसी बातमें बहुत लाभ कारी है।

१४—कुचलेकी गोलियां

शुद्ध कुचला ७तोले और सोंठ, मिर्च, पीपल,हरड़,बहेड़,आमला, लोहवानके फूल--ये ७दवाएं प्रत्येक एक एक तोलेको जलके संयोग से मटरके बराबरकी गोलियां बना लो। यह सब तरहके बात रोगोंमें बहुत लाभ पहुंचाती है। विशेष करके अग्निको बहुत प्रबल करती हैं।

१५—चतुर्मुख रस

पारा, गन्धक, लोहा भस्म, अभ्रक भस्म--ये चारो चीजें प्रत्येक एक एक तोला और सोना भस्म ३मासे। सबोंको घीकुमार के रसमें घोंटकर ३ दिन धानके टीलेमें रखना। फिर २।२ रत्तीकी गोलियां बनाना। शहद और त्रिफलाके पानीके साथ लेने पर सब तरहके बात विकार नष्ट होते हैं।

१६—वात गजांकुश

पारा, गंधक, लोहा भस्म, स्वर्ण माक्षिक, हरताल, बड़ी हर्रे, काकड़ासिंगी, मीठा विष, सोंठ, मिर्च, पीपल, गठियारी और सुहागेका लावा। ये १३ दवाइयां समभाग लेकर गोखरमुंडी और निर्गुण्डीके रस में एक एक दिन खरल करके २ रत्तीकी गोलियां बना लो। पीपल का चूर्ण और छोटी हर्रके काढ़ाके अनुपानसे लेनेपर ये गोलियां बातव्याधिको बहुत लाभ पहुंचाती हैं।

पक्षाघात (लकवा रोग)

बातव्याधिका यह महारोग मनुष्यको निकम्मा कर देता है। यह दो तरहका होता है—स्थान विशेषका पक्षाघात और सर्वाङ्गका पक्षाघात। मुखका आधा भाग, कमर, मुत्राशय, पैर, आदि एक स्थानमें रोग होनेको स्थान विशेषका पक्षाघात और समस्त शरीरमें रोग होने पर सर्वाङ्गका पक्षाघात कहा जाता है। किसी अंगका स्पर्श-ज्ञान-रहित और अवश होनेका नाम ही पक्षाघात है। प्रायः शरीरका ठीक आधा भाग अर्थात्--एक आंख, एक नाक, एक कान, एक हाथ और एक पैर विवश हो जाता है। इस विवश भागसे मनुष्य अपनी इच्छानुसार कुछ भी काम नहीं ले सकता। पक्षाघात शब्दका यथार्थ मतलब भी यही है और इसी प्रकारका पक्षाघात अधिक देखनेमें आता है।

पक्षाघातका आक्रमण सहसा होता है, जिससे रोगी हठात् मूर्च्छित हो कर गिर पड़ता है। यह मूर्च्छा बहुत प्रयत्न करनेसे

भी जल्दी दूर नहीं होती, बहुत देर तक बनी रहती है। मूर्च्छा दूर होने पर भी रोगीकी बोलनेकी शक्ति मारी जाती है। रोगी चुपचाप पड़ा कराहता रहता है। यह अवस्था ५ से १२ दिनतक बनी रहती है। फिर रोगीके अवश अङ्गोंमें कुछ शक्तिका संचार होने लगता है। फिर कुछ काल बाद अवश अङ्गोंमें कुछ कार्य करने-की भी शक्ति आ जाती है और इसी प्रकारकी हालतमें मनुष्य जीवन यापन कर देता है। १५ दिन, महीना, या वर्ष दो वर्ष, बाद पक्षा-घातका फिरसे आक्रमण होता देखा गया है। इस आक्रमणमें प्रायः रोगी मर जाता है।

दिमागको ढाकनेवाली झिल्लीका प्रदाह, मेरुदण्डकी मज्जाका प्रदाह या सूख जाना, पारा, शीशा, आदिका खाना, हिष्टीरिया मूर्च्छा और मृगी आदि रोगोंको बहुकाल पर्य्यन्त भोगना, आदि कारणोंसे पक्षाघात उत्पन्न होता है।

चिकित्सा—प्रथम ५।७ दिनतक किसी प्रकारकी दवा न देकर रोगीको ऐसे ही रखना चाहिये। जब रोगीमें कुछ शक्ति आ जाय तब पहले जुलाब देनी चाहिये। जुलाबके लिये रेड़ीका तेल काममें लेना उचित है, दूसरी रूक्ष जुलाब ठीक नहीं रहती। फिर बातना शकतैलोंका मर्द्दन और बातघ्न औषधियोंका सेवन करना चाहिये। रसराज रसका सेवन और माषादि तैलका मर्द्दन इस रोगमें अत्यन्त लाभ करता है। समयानुसार योगराज गुगल, एरण्ड पाक, कुचलेकी गोलियां, आदि भी दी जाती हैं।

१—रसराज रस

रस सिन्दूर ८तोले, अभ्रक भस्म २तोले और सोना भस्म १तोलाको एक जगह घीकुमारके रसमें खरल करो। फिर लोहा भस्म, चांदी भस्म, बङ्ग भस्म, असगन्ध, लौंग, जायफल और क्षीरकाकोली, (अभावमें शतावरी), ये७वस्तु प्रत्येक आधा आधा तोला लो और काकमाचीके रसमें मिलाकर ५रत्तीके बराबर गोलियां बना लो। दूध और चीनीके शर्बतके साथ सेवन करनेसे पक्षाघात, अर्दित, हनुस्तम्भ, मस्तकभ्रम, आदि निश्चय आराम होते हैं। यह बल-वीर्यवर्द्धक उत्तम बाजीकरण हैं।

२—निरामिष महामाष तैल

तिल तेल ४सेरको खूब औंटाकर संस्कार कर लो। फिर अस-गन्ध, कपूर कचरी (शटी), देवदारू, खरेंडी (बला), रास्ना, प्रसारणी, कूठ, फालसा, भारंगी, कुमड़ा, भुंइकुमड़ा, पुनर्नवा, जमीरी नींबू, जीरा, स्याह जीरा, हींग, सौंफ, शतावरी, गोखरू, पीपलामूल, चित्रक और जीवनीयगण। ये २२ दवाइयां मिलाकर १ सेरका कल्क करके तेलमें डालो। दशमूल ८ सेरको ६४ सेर जलमें पकाओ। जब १६सेर रह जाय तब उक्त तेलमें डालकर पकाओ। फिर बढ़ियां माष (उड़द) ८ सेरको ६४ सेर पानीमें औंटाओ और जब १६ सेर शेष रहे तब तेलमें डालकर पकाओ। इसी प्रकार १६सेर दूध भी तेलमें डालकर पकाओ। पकते पकते जब तेलमात्र रह जाय तब गर्म गर्महो छानकर बोतलोंमें भर लो। बहुतसे वैद्य तेलको ठंडा होनेपर छानते हैं; परंतु ऐसा होने पर तेल

कल्कमें रह जाता है। यह महामाष तैल—पक्षाघात, हनुस्तम्भ, अर्दित, अपतंत्रक, आदि कठिन रोगोंमें लाभ पहुंचाता है। इस तैलमें अंगोंको सजीव करनेकी अद्भुत शक्ति है। निरन्तर बहुत दिन मर्द्दन होना चाहिये। अवश्य फायदा करता है।

३—कल्याणावलेह

हल्दी, वच, कूठ, पीपल, सोंठ, अजवायन, स्याह जीरा, मुलैठी, और सेन्धा नोन। इन ९ दवाइयोंका चूर्ण ६ मासे घीमें मिलाकर चाटनेसे पक्षाघातके कारण जो बोलनेमें तुतलापन होता है वह अच्छा होता है। हमने इसका बहुत प्रयोग किया है। यह कभी लाभ करता है और कभी नहीं। इसका सेवन गानेवालोंको आवाजमें भी मधुरता लाता है।

गठिया वात [सन्धि वात]

हाथ पैरकी सन्धि अथवा जोड़ोंमें यह रोग उत्पन्न होता है और दो चार या प्रत्येक सन्धिमें भयानक वेदना होती है। रोग आरम्भ होते ही बुखार आता है तथा जोड़ोंमें दर्द और फूलना आरम्भ हो जाता है। रोगी चलने फिरनेमें असमर्थ हो जाता है। लाचार चारपाईपर पड़े रहनेको बाध्य हो जाता है। रोगी रोगके कारण करवट लेनेमें भी महान् दुःख पाता है। पैरोंमें विशेष कष्ट होता है। दुर्गन्धयुक्त पसीना, प्यास, कब्जियत, सिर दर्द, आदि लक्षण वर्तमान रहते हैं। कम्प देकर बुखार आता है। शुरू शुरूमें १०४-१०५ डिगरी तक बुखार हो जाता है। २।३ सप्ताह बाद रोग आ-

राम होने लग जाता है। यदि ठीक चिकित्सा की जाय तो आराम हो जाता है नहीं तो पुराना आकार धारण कर लेता है। रोग पुराना होनेपर ज्वर चला जाता है और दर्द भी कम हो जाता है; परन्तु जोड़ोंपर सूजन अधिक हो जाती हैं।

पानीमें भींगना, ठंढ लगना, भींगे वस्त्र धारण करना, आदि कारणोंसे यह रोग उत्पन्न होता है; परन्तु गठिया बातका प्रधान कारण आतशक और सुजाकका होना है। इतने दिनोंकी चिकित्सा में मैंने बिना आतशक और सुजाकके कारण गठिया बातका होना प्राय: नहीं देखा। आतशक और सुजाकका जहर जब शरीरमें फैल जाता है तब गठिया उत्पन्न होती है।

चिकित्सा—नूतन बात रोगमें ज्वर आदि उपद्रवोंके साथ ही चिकित्सा की जाती है। बाज बाज़ समय रोगीको निमोनिया हो जाता है। उस हालतमें प्रथम निमोनियाकी चिकित्सा करके फिर मूल रोगकी चिकित्सा करनी चाहिये।

बातव्याधिकी दवासे लाभ न होने पर रक्त शुद्ध होनेकी दवा का प्रयोग करना शास्त्रकी आज्ञा है। अनुभवसे देखा गया है कि बिना रक्त शुद्ध हुये इस रोगमें लाभ नहीं होता। लेखकको दुर्भाग्यवश प्राय: ऐसे ही रोगी प्राप्त हुये हैं जिनके शरीरमें आतशक या सुजाकका विष वर्तमान था और जो आतशक और सुजाक की चिकित्सासे पूर्ण आरोग्य हो गये। ऐसे रोगियोंकी चिकित्सा में भी खून साफ करना आवश्यक है। बीच बीचमें जुलाब देकर का कोष्ठ शुद्ध कर देना चाहिये।

१—अमीर रस, जो आतशकके प्रकरणमें लिखा जायगा, इस रोगकी रामबाण दवा है। आतशक या सुजाकके कारण उत्पन्न होनेवाली गठिया वातकी इससे उत्तम दवा और दूसरो नहीं है। बहुत बारकी परीक्षित है।

२—उसवा और चोपचोनीका काढ़ा शहद मिला कर पीनेसे गठिया बातमें लाभ होता है। उसवा असलो होना चाहिये।

३—उत्तम सालसा गठियामें लाभ पहुंचाता है।

४—योगराज गुगलको रास्नादि क्काथके साथ बहुत दिनतक सेवन करनेसे यह रोग निर्मूल हो जाता है। जो लोग बारम्बार गठिया बातसे दुःखी होते हैं उनके लिये यह योग सर्वश्रेष्ठ है। इसका दो तीन मास तक सेवन करना चाहिये।

पथ्यापथ्य—बातव्याधि मात्रमें स्निग्ध और पुष्टिकर आहार करना चाहिये। ज्वर आदि उपद्रव होनेमें दूध आदि हलका पथ्य विधेय है।

शूलरोग (पेटदर्द)

पेटमें शूल गड़ाने जैसी वेदनाको शूल रोग या पेट दर्द कहते हैं। शूल रोग अधिकतर अजीर्णके कारणसे पैदा होता है। गुरुपाक द्रव्योंका भोजन, अधिक भोजन, सामान्य भोजनका भी किसी कारण से पाक न होना, आदि कारणोंसे या मन्दाग्निके कारण जो वेदना होती है उसे अजीर्ण शूल कहते हैं। अम्लपित्त रोगमें भी पेटदर्द होता है जिसे अम्लशूल कहते हैं। यकृत् (लीवर) से एक नली पक्काशयमें आयी है। उसी नली द्वारा यकृत्से पित्त

पक्काशयमें गिरकर भोजनको पकानेमें सहायता करता रहता है। कभी २ वह पित्त सूख कर पत्थर जैसा कठिन हो जाता है और यकृत्-मुंह या नलीके बीच आकर अटक जाता है तब बड़ी भयानक शूल होती है। इस शूलमें पित्त वमन या जी मिचली होती है। इसे पित्त शूल कहते हैं। इसी तरह जो नली वृक (गुर्दे) से मूत्राशय में गयी है उसमें भी पथरी होकर भयानक दर्द होता है। वह दर्द वृक्कके स्थान (चूतड़ोंके ऊपर पेटकी तरफ) से उठ कर जननेन्द्रियतक जाता है। इस दर्दमें भी कै होती है। साथ ही पेशावमें जलन और दस्त जानेकी शंका होती रहती है और पेशाव जरा २ सा होता है। ये शूल स्थानभेदसे पहचाननी चाहिये। पेटमें कीड़ों के कारण या कब्जियतके कारण भी शूल रोग होता है। भोजनके बाद नियमसे होनेवाली शूलको परिणाम शूल कहते हैं।

चिकित्सा—शूल रोगमें कारणको अच्छी तरह जाने बिना चिकित्सा करनेसे कुछ भी लाभ नहीं है। किसी भी प्रकारका शूल रोग हो बोतलोमें गर्म पानी करके सेंकना लाभदायक है। शूल रोगीकी अवस्थाकी तरफ बिशेष ध्यान देनेकी आवश्यकता है। यदि प्राणहर अवस्था न हो तो जल्दी करनेकी कोई आवश्यकता नहीं है। दो चार घंटे बाद खुद ही दर्द मिट जाता है। केवल रोगी के मनः विश्वासके लिये कुछ मामूली दवा दे देनी चाहिये। तब शूल फिर पैदा न हो इसकी चिकित्सा करना आवश्यक है। मूल कारण नष्ट होनेसे फिर शूल पैदा नहीं होती। इसलिये मूल रोग की ही चिकित्सा विधेय है। शूल रोगको तत्काल शान्त करनेके

लिये नीचे लिखी दवाइयां देनी चाहिये ।

१—आधो रत्ती या एक रत्ती फूल पिपरमिन्ट जल या बताशेमें डाल कर खानेसे पेटका दर्द आराम होता है। अमृतधारा ५ से १० बून्द देनेसे भी आराम होता है।

२—हरड़, बहेड़, आमला और राई। इन चारोंका चूर्ण ६मासे गर्म पानीके साथ लेनेसे पेट दर्द आराम होता हैं। कब्जियतके लिये लाभकारी है।

३—शंख, काला नोन, भुनी हींग, सोंठ, मिर्च, और पीपल। ये ६ वस्तु समभाग लेकर चूर्ण करो। ३ मासेकी मात्रा गर्म जलके साथ लेनेसे अजीर्ण शूल बन्द होता है।

४—भिगे हुये पत्थरके चूनेमें समभाग अजवायनका चूर्ण मिलाकर एक मासे की गोलियां बना लो। यह पेट दर्दमें बहुत फायदा करती है।

५—सोंठका चूर्ण ६ मासेमें १ मासे नमक मिलाकर गर्म जलके साथ खानेसे पित्त शूलमें आश्चर्यजनक लाभ होता है। मारफियाके इन्जेकशनकी तरह फायदा होता है। सोडा बाइकार्ब भी ३ मासे गर्म पानीसे खाना लाभदायक है।

६—असली जवाखार १॥ मासे गर्म जलके साथ प्रत्येक घंटेमें दो। व्रक्क शूल (दर्द गुर्दा) आराम होगा। पेशाव उतारनेकी दवासे भी लाभ होगा।

७—जामुनका सिरका

पके हुये जामुनसे घड़ा भरकर आध सेर नमक डालकर

अच्छी तरह हिलाकर रख दो। फिर दूसरे दिन उनका रस निकालकर बोतलें भर लो। इन बोतलोंका मुंह बन्द करके धूपमें रक्खो और रोज एक बार मोटा कपड़ा मुंहमें लगाकर दूसरी बोतलमें बदल दो। १५।२० दिन बाद सिरका तैयार हो जायगा। चूनाकी फर्स पर डालनेसे जब तिजाबकी तरह बुदबुदा उठने लगे तब समझना चाहिये कि सिरका तैयार हो गया है। इसी तरह अंगूर, ईख, आदि हरेक वस्तुका सिरका तैयार किया जा सकता है। आधा या एक तोला सिरका जलके साथ मिलाकर देनेसे पेट दर्दमें बहुत लाभ होता है।

८—कुचलेका चावल

कुचलोंको पानी और बालूमें ७ रोज भिगोकर ऊपरका छिलका व भीतरकी जीभ निकाल डालो और चाकू या छुरीसे महीन चावल बनाकर घीमें सेंक लो। ये चावल पेट दर्द या मंदाग्निमें बहुत अधिक लाभ पहुंचाते हैं। पुराना हो जानेसे चावल इतने कठिन हो जाते हैं कि पेटमें गलते नहीं, इसी तरह पायखानेसे निकल जाते हैं। इसलिये महीन चूर्ण करके समभाग चीनी मिला दी जाय तो कुछ आपत्ति न रहेगी।

९—शूल वर्ज्जिनी बटी

पारा, गन्धक और लोह भस्म प्रत्येक ४।४ तोले, सोहागा, हींग, सोंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़, आमला, शठी, दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता, तालीसपत्र, जायफल, लौंग, अजवायन, जीरा और धनिया—ये १८ चीजें प्रत्येक एक एक तोला। सबोंका चूर्ण

बकरीके दूधमें घोंटकर एक एक मासेकी गोलियां बना लो। अनुपान बकरीका दूध या ठंडा पानी है। इससे सब तरहकी शूल आराम होती हैं। हमारा अनुभव है कि जिन रोगियोंको मन्दाग्निके कारण मन्द मन्द पेट दर्द बना रहता है उसमें ये गोलियां विशेष लाभ करती हैं। हम भोजनके बाद अजवायनका गर्म पानीके साथ इस बटीको देते हैं।

१०—सामुद्राद्य चूर्ण

पांचों नमक, जवाखार, सज्जीखार, दन्तीमूल, लोह भस्म, मंडूर, त्रिवृत् (निसोथ) और जमीकन्द—ये १२ वस्तु प्रत्येक सवा सवा तोलेको गोमूत्र, दही और दूध—इन तीनों द्रव्योंसे अच्छी तरह भिगोकर मन्द अग्निसे पकाना। चूर्णकी तरह हो जाने पर नीचे उतार कर रखना। १॥ मासेसे ३ मासे तककी मात्रा गर्म जलके साथ देना। शास्त्रमें इस चूर्णको शूल रोगकी महौषध बतलाया है। हमारे अनुभवमें भी यह बहुत उत्तम गुणकारी सिद्ध हुआ है। परिणाम शूलकी उत्तम दवा है।

पथ्यापथ्य—जबतक पेट दर्द अच्छी तरह शान्त न हो जाय तब तक खानेको कुछ न देना चाहिये। सोडा वाटर पीना अच्छा है। दर्द शान्त होनेपर बहुत जल्दी हज्म होनेवाला पथ्य सेवन करना योग्य है।

कोष्ठबद्ध (कब्जियत)

बहुत तरहके कारणोंसे कब्ज रहता है। कब्ज अनेक रोगोंके लक्षणोंमें भी गिना जाता है। कुछ आदमियोंकी प्रकृति ही ऐसी हो जाती हैं कि उनको दस्त साफ नहीं होता; दो दो चार रोजमें दस्त होता है। असलमें कब्जियत नाम भी इसीका है। किसी विशेष कारणसे एक दो रोज कब्ज होना कोई कब्जियत नहीं है। निरन्तर कोष्ठ साफ न होना ही कब्जियतकी गणानामें आता है। कब्जियत होनेसे मनमें ग्लानि, आलस्यभाव, मुंहसे जल तथा दुर्गन्धका आना, ज्वरभाव, अरुचि, सिर दर्द, आदि लक्षण प्रगट होते हैं। । निरन्तर कब्जियत रहनेसे बवासीर और गृध्रसी बात उत्पन्न हो जाती है।

किसी प्रकारका शारीरिक परिश्रम न करना, निकम्मे बैठे रहना, दिमागी कामोंमें अधिक व्यस्त रहना, गुरुपाक चीजोंका भोजन, काफी या चायका अधिक पीना, यकृत् या तिल्लीकी बीमारी, शोक, चिन्ता,भय,आदिका होना, आदि कारणोंसे कब्जियत उत्पन्न हो जाती है। जो लोग साधारण स्वास्थ्यके नियमों का पालन नहीं करते वे ही इस बीमारीके जालमें अधिक फंसते है। खाये हुये अन्नका अच्छी तरह पाक न होनेसे कब्जियत का होना या पतले दस्तोंका होना निश्चित है। अर्थात् कब्जियत का असल कारण भोजनका पाक न होना ही है।

चिकित्सा—कब्जियतकी चिकित्सा सर्व साधारणको सीधी सी यही जान पड़ती है कि मामूली या तेज जुलाब लेकर पेट साफ

कर दिया जाय। बहुतसे रोगी तो रोगका विवरण कहना भी अनावश्यक समझ कर चिकित्सकसे या बाजारसे जुलावकी दवा ले लेते हैं। चिकित्सकका धर्म होता है कि रोगीको पूरी बातें समझा दें। बराबर कब्जियत रहनेवाले रोगीको जुलाब देना बहुत भयंकर भूल है। इससे बहुत नुकसान होता है। एक तो कब्जियत बीमारी होती ही है दूसरी दवा खानेकी एक बीमारी और हो जाती है। यानी बिना दवाके दस्त होताही नहीं। निरन्तर दस्तावर दवाइयोंको खाकर पेट साफ करनेसे प्राकृतिक शक्ति जो अंतड़ियोंमें होती है वह भी मारी जाती है। दस्तावर दवाइयां स्वभावतः गर्म और उत्तेजना पैदा करनेवाली होती हैं। उनके सेवनसे ववासीर, धातुका पतलापन, स्वप्नदोष, आदि अनेक विकार पैदा हो जाते हैं। इसलिये जहांतक हो सके कब्जियत को निर्मूल करनेके लिये दवाइयां न खायी जायं। प्रकृतिकी सहायतासे ही कब्जियतका रोग दूर करना चाहिये। किस कारणसे कब्जियत रहती है--इसका भलीभांती विचार करो। जब मूल कारण मालूम हो जाय तब फौरन उसकी चिकित्सा करके इसे हटादो--कब्जियत आप ही आप दूर हो जायगी। यकृत् और तिल्लीकी बीमारीके कारण होनेवाली कब्जमें यकृत् और तिल्लीकी चिकित्सा करनी चाहिये, दस्तावर दवा खानेसे कुछ लाभ नहीं। यकृत् और तिल्ली ठीक होनेसे कब्जियत खुद मिट जायगी। विशेष करके बदहज्मीके कारण लोगोंको कब्ज होती है। उसके लिये खान पान पर विशेष ध्यान देना चाहिये। इसमें मन्दाग्निकी औषध और आहार आचार

बहुत लाभ पहुंचायेगा। इस प्रकरणका पथ्यापथ्य भी बहुत लाभकारी सिद्ध होगा। यदि कोष्ठ साफ करनेकी पूर्ण आवश्यकता हो तो गर्म पानीमें साबुन मिलाकर उसे डूसकी सहायतासे गुदाद्वारके भीतर पहुंचाओ। इससे बृहदंत्रका सम्पूर्ण मल निकल जायगा और आंतें धुलनेसे साफ और ताकतवाली हो जायंगी। यह क्रिया भी हफ्तेमें एक या दो बारसे अधिक न करनी चाहिये; वरना यह भी जुलाबकी तरह ही अवगुण करेगी। डूस या एनिमा लेना कुछ कठिन काम नहीं है। बहुत सरल है। जिससे डूस खरीदें वही बतला देगा या पासके वैद्य या डाक्टरसे पूछ ले सकते हैं।

यह कब्जियतका प्रकरण है इसलिये स्वभावतः ही लोग दस्तावर दवा इसी प्रकरणमें खोजेंगे फिर बहुतसे रोगोंमें जुलाब देना भी आवश्यक हो जाता है। इसलिये नीचे जुलाबकी दवाइयां लिखी जाती हैं; परन्तु निरन्तर कब्जियत रहनेवाले रोगी इन दवाइयों का सेवन न करें तो उनके लिये अच्छा रहेगा।

१—रेड़ीका तेल २॥ से ५ तोले तक त्रिफला या गर्म दूधमें मिलाकर पीनेसे दो चार दस्त हो जाते हैं। अन्य सभी जुलाब रूक्ष हैं; परन्तु यह स्निग्ध है। इसलिये शास्त्रमें इसकी बहुत प्रशंसा लिखी है। पेट साफ करनेके लिये बहुत उत्तम है।

२—मगनेसिया नमक २॥ तोलेको गर्म पानीमें मिला कर पीनेसे दो चार दस्त हो जाते हैं। इन दस्तोंमें पानीका भाग अधिक रहता है।

३—छोटी हर्रें और काला नमक समभाग मिला कर चूर्ण करो। एक तोला या आधा तोला गर्म पानीके साथ लेनेसे दो चार दस्त हो जाते हैं।

४—सनाय, सोंठ, सौंफ, सेन्धा नोन और शिवा (हरड़)। इन पांचो चीजोंको समभाग लेकर महीन चूर्ण करो। इसका नाम पंचसकार चूर्ण है। ३ मासे यह चूर्ण और ३ मासे लवणभास्कर चूर्ण मिलाकर रात्रिको सोते समय गर्म पानीके साथ खानेसे सुबह दस्त साफ हो जायगा। केवल यही चूर्ण १ तोला गर्म पानीके साथ लेनेसे भी दो चार दस्त हो जायंगे।

५—सनायकी पत्तियां ३मासे दूधमें औंटाओ। फिर छानकर पत्तियां फेक दो और दूधमें चीनी मिलाकर पी जाओ, दो तीन दस्त हो जायंगे।

६—गुलाबका गुलकन्द २ तोले रातको सोते समय गर्म दूध या गर्म पानीके साथ पीनेसे सुबह दस्त साफ हो जायगा।

७—ईसपगोल १ तोला जलमें ४ घंटे भिगो कर समभाग मिश्री मिला कर जल या दूधके साथ लेनेसे दस्त साफ होता है। आमकी शिकायतके कारण या यकृतके कारण जिन गर्म मिजाज लोगोंको केवल एक दस्त लेना हो वे ईसपगोलका सेवन करें। बहुत सुन्दर दवा है। पेटको ठंडा रखनेमें तो सर्वश्रेष्ठ है।

८—काले दानोंको मिट्टीमें भूनकर चुर्ण कर लो और समभाग मिश्री मिलाकर गर्म पानीके साथ लो। दस्तावर है।

९—मधुयष्ट्यादि चूर्ण

मुलेठी, सोंफ, सनाय, शुद्ध गंधक और मिश्री समभाग लेकर महीन चूर्ण करो। यह चूर्ण कोष्ठ शुद्धिके लिये बहुत उत्तम है। एक विलायती कम्पनीने इसो चूर्णको बोतलें भरकर और हिन्दुस्थानमें बेचकर बहुत रुपया कमाया है। ठीक यही नुसखा है। यह आमके दस्तोंमें विशेष उपकारी है।

१०—अमलतासकी चटनी

एक सेर नींबूके रसमें अमलतासका गुद्दा आध सेर डाल कर २४ घंटे भिगाकर रक्खो। फिर कपड़ेसे छान लो। दालचीनी, सोंठ, मिर्च, पीपल, भुना हुआ हींग और बड़ी इलायचीके बोज—ये ६ दवाइयां प्रत्येक २॥ तोले, सेन्धा नोन, काला नमक, भुना हुआ काला दाना, भुना हुआ जीरा और अजमोथ—ये ५ दवाइयां प्रत्येक ५ तोले। इन दवाइयोंका चूर्ण करके उपरोक्त लबाबमें मिला दो और १० तोले काली मुनक्कोंका बीज निकालकर और महीन पीसकर भी मिला दो। उत्तम चटनी तैयार हो जायगी। इसको खाकर गर्म जल पीनेसे दस्त साफ हो जाता है।

११—वृहत् इच्छाभेदी रस

पारा, गन्धक, सुहागा, काली मिर्च, त्रृवृत् (निसोथ)—ये ५ चीजें एक एक तोला, सोंठ २ तोले, और शुद्ध जमालगोटा १ तोले। सबोंको जलके साथ घोंटकर आकके पत्तोंपर लेप करो और कण्डे की आंचसे तपाओ। फिर जलकेसंयोगसे एक एक रत्तीकी गोलियां बना लो। ठंडा पानीके साथ खानेसे दस्त होते हैं और गर्म पानी

के साथ खानेसे दस्त बन्द हो जाते हैं। दही भातका पथ्य विधेय है। यह तेज जुलाब है। ५।१० दस्त होंगे।

पथ्यापथ्य—कब्जियतके रोगीको दवाइयोंकी अपेक्षा पथ्यापथ्यपर विशेष ध्यान देना चाहिये। खानेमें ऐसी वस्तुओंका व्यवहार करना चाहिये जिससे खुद ही पेट साफ होता रहे। कब्ज वाले रोगीके लिये अन्नोंमें सबसे अधिक उपकारी चना (बूंट) है। इसे भिगोकर खाना सर्वश्रेष्ठ है। यदि भिंगा हुआ चना ठीक हज्म न हो तो उस हालतमें चना उबाल लेना चाहिये और नमक व जरासी अदरख मिलाकर खाना चाहिये। बहुतसे लोग चनेकी दालको भिंगोकर खाते हैं;परन्तु समूचा चना अधिक गुणकारी है। प्रत्येक अन्नके छिलकेमें कब्ज मिटानेकी शक्ति रहती है। गेहूं और चनेका मोटा आटा रोटीके लिये सर्वोत्तम है। बहुतसे लोगोंकी धारणा है कि चना बहुत देरसे हज्म होता है और वायु पैदा करता है। अतः खानेके लिये अच्छा अन्न नहीं है। परंतु चना अन्नके विषयमें ऐसा विश्वास बहुत गलत है। गर्म देशवासियोंके लिये चना जैसा अन्न दूसरा शायद हो हो। मैंने खुद चने खाकर अनुभव किया है। कच्चे चने मैं हज्म न कर सका तब उबाले हुये चने एवं चनेके आटेकी रोटीके व्यवहारसे स्वास्थ्य बहुत अच्छा रहा। उबाले हुये चने या गेहूं मिली चनेके आटेकी रोटी कब्जके लिये सचमुच बहुत उपकारी है। किसी भी अन्नके आटेकी रोटी खायी जाय, उसकी भूसी अलहदा न करनी चाहिये। भूसी सहित आटेकी रोटी कब्जवालेके लिये विशेष उपकारी है। गेहूंका

दलिया भी फायदेमन्द है, परन्तु वह चवा कर नहीं खाया जाता यही कमी रह जाती है। गेहूंको उबाल कर और नमक मिला कर खाना सबसे सुन्दर विधि है। प्रातःकाल उठते ही ठंडा पानी पीना और ठंडे जलसे अच्छी तरह स्नान करना लाभदायक है। यदि रोज तैर कर स्नान किया जाय तो बहुत ही उत्तम रहे। भोजन को खूब अच्छी तरह चबा चबा कर खाना चाहिये। सूखे मेवे, अंजीर, किशमिश, खजूर, पिश्ता, अखरोट, नारियल, आदि खाना हितकर है। मुझे यकृत्की बीमारीके कारण अन्न अच्छी तरह हज्म न हो कर कब्जकी शिकायत बहुत दिनों तक रही है। पेटमें बायु जमा हो जाती थी जिससे दस्त साफ नहीं होता था। मैंने प्रातःकाल भ्रमण और दौड़नेका व्यायाम प्रारम्भ किया तथा प्रति दिन एक छटांक पिश्ता खाकर माठाका सेवन किया, जिससे बीमारी एकदम जाती रही। वह व्यायाम अभीतक जारी है जिससे खोयी हुयी तन्दुरुस्ती फिर प्राप्त हो गयी है। सभी प्रकारके ताजे फल कब्जियतके लिये विशेष लाभकारी हैं। पपीता तो सर्वोत्तम है। सागोंमें हरी पत्तियां खाना विशेष लाभदायक है। बथुआ, चौलाई, कच्चा पपीता, आदीका साग भी कब्जियतवालेके लिये सर्वोत्तम सेवनीय है। कच्चे और पक्के पपीतोंका सेवन अन्नको पाचन करनेकी शक्ति उत्पन्न करता है। बेलका शर्वत तो इतना गुण करता है जिसकी तारीफ नहीं हो सकती। अंतड़ियोंमें जरासा भी मल नहीं रहने देता। एकदम पेट साफ कर देता है। बेल पका हुआ और ताजा होना चाहिये। दाल न खानी चाहिये।

घी और चीनी अधिक न खानो चाहिये। दूध, दही और माठाका व्यवहार कब्जनाशक है। प्रातःकाल खुले मैदानमें मील दो मील मन्द मन्द रफ्तारसे दौड़ना कब्जियतनाशक सर्वोत्तम और परीक्षित उपाय है। इससे उत्तम दवा नहीं है। मांस, मदिरा, चाय, काफी, मिर्चा, मसाले, मिठाई, रात्रि जागरण और भोजनके वाद दिवा-निद्रा निषेध है।

हृद्रोग (छातीका दर्द)

शरीरके बायें भागमें स्तनके पास हृदय (दिल) का स्थान है। सावधानीसे उस जगह हाथ रखनेसे हृदय फड़कता हुआ मालूम होता है। हृदय निरन्तर खुलता और बन्द होता रहता है। हृदय रक्त संचालन यंत्र है। हाथकी नाड़ीका हृदयसे सीधा सम्बन्ध है। इसका आकार बहुत कुछ सरीफे के फल जैसा है। इसी हृदय पिण्डमें रोग होनेसे छातीमें दर्द और सर्वदा धुक-धुक करना होता है। यद्यपि छातीमें और और वीमारीके कारण या चोट के कारण भी दर्द उत्पन्न हो जाता है; परन्तु इसके लक्षण भिन्न हैं। जरा परिश्रम करनेसे ही हृदयका धुक-धुक करना, मन चंचल, मृत्यु-भय, मूर्च्छा होनेके लक्षण, निद्राकी कमी, पसीने और छातीमें दर्द होना हृद्रोगके लक्षण हैं।

अधिक कसरत, भय, शोक, अत्यन्त गर्मी, आदि कारणोंसे हृद्रोग उत्पन्न हो जाता है। हृदयकी गति बन्द होनेके कारण तत्काल मृत्यु हो जाती हैं जिसको हार्ट फेल होना कहते हैं।

वाज वाज समय हृद् शूलके कारण भी तत्क्षण मृत्यु हो जाती है।

चिकित्सा—हृद्रोगीको जरा भी परिश्रम न करने दो। यदि हृदयकी धुकधुकी वहुत अधिक हो तो विस्तरे पर ही रक्खो। टट्टी पेशाव भी विस्तरे पर ही करनेका बन्दोबस्त करो नहीं तो रोगी की तत्काल मृत्यु हो जायगी। हृद्रोगीको सीढ़ियां चढ़ना या दौड़ना सख्त मना है। नीचे लिखी दवाइयां सेवन करा कर रोगीका हृदय मजबूत करो। फिर भय नहीं।

१—मकरध्वज १ रत्ती, सोनाकी भस्म चौथाई रत्ती, मोती पिष्टी १ रत्ती और कपूर आधा रत्ती मिलाकर दिन रातमें दो तीन बार रोगीको चटाओ। यह हृदयको ताकत पहुंचानेमें रामवाण दवा है।

२—मोतियोंको गुलाव जलके साथ घोंट कर मोती पिष्टी बना लो। यह मोती पिष्टी हृदयको अच्छी ताकत पहुंचाती है। सींपकी पिष्टी भी मोतीसे जरा ही कम है।

३—हृदय रोगसे होनेवाले छातीके दर्दमें वारहसिंगे या हरिनके सिंगकी भस्म शहदके साथ चटानेसे वहुत लाभ होता है।

४—एक पाव दूधमें एक पाव पानी मिला कर १ तोला अर्जुनकी छाल डाल दो। औंटानेसे जब दूध मात्र रह जाय तव छान कर और मिश्री मिला कर पीओ। हृद्रोगमें अत्यन्त लाभदायी है।

५—अर्जुन घृत और च्यवनप्राशका सेवन गुणकारी है।

६—कल्याण सुन्दर रस

रससिन्दूर, अभ्रक भस्म, चान्दी भस्म, तास्त्रा भस्म, सोना भस्म और हिङ्गुल। इन दवाइयोंको समभाग लेकर चित्रक छालके काढ़े के संयोगसे घोटो। फिर ७ दिन तक हस्तिशुण्डीके रसकी भावना दो और एक एक रत्तीकी गोलियां बना कर गर्म पानीके साथ सेवन करो। यह हृदय रोगमें अपूर्व लाभ करती है। परीक्षित है।

पथ्यापथ्य—पुष्टिकर भोजन देना चाहिये। परिश्रम निषेध है।

मूत्रस्तम्भ और मूत्रनाश

वस्ति याने पेशाबकी थैलीमें पेशाब संचित हो, किन्तु कारण विशेषसे निकल न सकता हो उसको मूत्रस्तम्भ और वस्तिमें मूत्रका अभाव हो उसको मूत्रनाश कहते हैं। मूत्रस्तम्भमें नाभी के नीचे तलपेट फूल जाता है और पेशाब करनेकी इच्छा होती है; परन्तु पेशाब नहीं होता है। बेचैनी, तन्द्रा, मोह, बेहोशी, आदि लक्षण होने लगते हैं। सुजाकमें मवादका निःसरणका एकाएक बन्द हो जाना, मूत्रग्रन्थिका बढ़ा होना, जननेन्द्रिय पथका छोटा होना, पथरी, आदि कारणोंसे मूत्रस्तम्भ होता है।

पेशाबका जहरीला उपादान रक्तमें मिल जानेके कारण पेशाब का बनना रुक जाता है। अतएव वस्तिमें पेशाबका संचय नहीं होता। इसीको मूत्रनाश कहते हैं। हैजा, बुखार, आदि रोगोंमें मूत्रनाश हो जाता है।

चिकित्सा—मूत्रस्तम्भ होने पर जननेन्द्रियके पथमें रबड़की

सलाई चढ़ानेसे पेशाब हो जायगा। गर्म पानीका टब भरकर उसमें रोगीको कमर तक बैठाओ,पेशाब खुल जायगा। मूत्रनाश होने पर ईखका रस, फलोंका रस,कच्चे नारियलका पानी, दूधकी लस्सी, आदि रोगीको यथेष्ट प्रमाणमें पिलाओ; ताकि पेशाब तैयार होने लगे। साथ ही नीचे लिखी दवाइयोंका सेवन कराओ। शीघ्र लाभ होगा।

१—सोराको जलमें मिला कर कपड़ा भिंगा लो और उसको पेशाब की थैली पर रक्खो। पेशाब हो जायगा।

२—मिट्टीमें सोरा मिला कर लेप करनेसे पेशाब हो जाता है।

३—भैंसके कानका मैल नाभी पर लगानेसे पेशाब हो जाता है।

४—कपूरको पेशाबके रास्तेमें रखनेसे पेशाब हो जाता है।

५—कम्बलके सेंकसे रुका हुआ पेशाब हो जाता है।

६—सोरा ५ तोले और फिटकिरी १ तोलाको एक जगह करके मिट्टीके बर्तनमें पका लो। १ से ३ मासे तक गर्म पानीके साथ खानेसे पेशाब बनने लगेगा।

७—जवाखार या मूलीखार पेशाब बनानेके लिये अक्सीर है।

८—असगंधका काढ़ा पिलानेसे वहुत पेशाब होता है।

९—गोखरूके काढ़ामें जवाखार ३ मासे डाल कर पिलाओ, बहुत पेशाब होगा।

१०—कुश, कांस, रामसर, ईख और दूर्वा। इनका काढ़ा पीनेसे बहुत पेशाब होता है। इसका नाम पंचतृण है।

११—जवाखार और सोरा समभाग एक बर्तनमें रख कर आग पर चढ़ाओ। जब पानी जैसा हो जाय तब उसमें जरा सी फिटकिरी मिला दो। चीनीकी चासनीमें जिस तरह मैल आता है उसी तरह इसमें भी मैल आता है। उसको हटा कर एक चौड़े बर्तनमें ढाल कर जमा दो। इसको बहुतसे वैद्य बज्रक्षार कहते हैं। यह पेशाब बहुत पैदा करता है। अजीर्ण, शोथ, आदिमें भी बहुत फायदा करता है।

मूत्रकृच्छ (पेशाबकी वेदना)

मूत्रकृच्छमें बारम्बार पेशाब करनेकी इच्छा होती है और बड़े कष्टके साथ बून्द बून्द पेशाब होता है या बिल्कुल होता ही नहीं है। पेशाब करते समय भयानक वेदना होना इस रोगका प्रधान लक्षण है।

सुजाक, पथरी, कृमी, मूत्रग्रन्थिका प्रदाह, जरायुकी विकृति, वृक (गुर्दे) का विकार, आंव, आदिसे मूत्रकृच्छ रोग उत्पन्न होता है। सुजाकके मूत्रकृच्छमें सुजाकके अन्यान्य लक्षण, कृमी रोगमें कृमीके लक्षण और जरायुके विकारमें मासिक धर्मकी गड़बड़ी वर्तमान रहती हैं। प्रायः मूलरोगकी चिकित्सासे ही रोग आराम हो जाता है।

वृक (गुर्दे) के विकारसे जब मूत्रकृच्छ होता है तब कै और दस्त जानेकी इच्छा होती है। गुर्देसे वेदना उठ कर वस्ति तक या जननेन्द्रिय तक जाती है। इसमें जवाखार या अन्य मूत्रल दवा देनेसे लाभ होता है।

वस्तिके पासमें जब आंव आकर संचित हो जाता है तब पेशावमें भयानक वेदना होती है। एक रोगीको २ सालसे पेशावमें जलन होती थी परंतु किस कारणसे वेदना होती है? इसका कुछ पता न लगा। बहुत जिरह करने पर आंवका होना और अफीमके लेनेसे आरोग्य होना रोगीने स्वीकार किया। तब दस्त कराये गये और जलन बन्द हो गयी। यह रोगी बहुत चिकित्सा कराके हमारे पास आया था। पथरीको शस्त्र क्रियासे निकलवा देनी चाहिये। नई नई पथरी रोगमें चन्द्रप्रभा वटीको गोखरूके काढ़ेके साथ सेवन करनेसे पथरी गल जाती है। कुलथीका काढ़ा भी लाभदायक है। सब तरहके मूत्रकृच्छमें गर्म पानी पीना अत्यन्त लाभदायक है। गर्म जल वस्तिशोधक है। जब जब पानी पीया जाय तब ही जरा गुनगुना-गुनगुना ही पीया जाय। इससे पेशावकी वेदनामें लाभ होता है। बहुतसे गर्म प्रकृतिवाले रोगियोंको गर्म पानी पीना बर्दास्त नहीं होता। इसलिये गर्म जल पीनेसे लाभ न हो तो छोड़ देना चाहिये। इस रोगमें सूजाक, मूत्रस्तम्भ और मूत्रनाशकी दवाइयां लाभकारी हैं।

धातुस्राव (पेशावमें वीर्य जाना)

आजकल जिधर देखिये उधर ही इस रोगका दौरदौरा है। किसी समाचार पत्रको देखिये, किसी दवाखानेका सूचीपत्र देखिये---धातु पुष्टिकी दवाइयोंकी भरमार है।

मैंने इस रोगके विषयमें बहुत कुछ अन्वेषण किया है। शास्त्रोंका

अध्ययन, गम्भीर वाद विवाद तथा स्वतंत्र बुद्धिसे चिन्ता-पूर्ण विचार किया है। हजारों रोगियोंकी चिकित्सा की है। फलस्वरूप यह सत्य छिपानेको तैयार नहीं हूं कि धातुस्रावके विषयमें सर्वसाधारणको अत्यन्त भ्रम हो गया है। आजकलके विज्ञापनबाजोंने इस भ्रमको और भी पुष्ट कर दिया है। क्योंकि इस भ्रमसे उन लोगोंको खासा लाभ है। मूर्ख लोग जो वैद्यक शास्त्र का जराभी ज्ञान नहीं रखते, इस उपायसे अच्छी आमदनी करलेते हैं। असलमें आजकलके धातुस्रावके रोगी अधिकतर मन्दाग्निके रोगी होते हैं। खाना अच्छी तरह हज्म नहीं होता, बराबर कब्ज की शिकायत बनी रहती है अथवा जितना भोजन सुखपूर्वक हज्म कर सकते हैं उससे बहुत अधिक भोजन करते हैं। घी, मलाई, दूध, रबड़ी, मिठाई, बादाम, आदि इतना खाते हैं जिसका चौथाई भाग खाना चाहिये था। ऐसा भोजन और दिन भर निकम्मा बैठे रहना—इस प्रकार कुछ समय व्यतीत होने पर पेशाब में धातु जैसा पदार्थ आता हुआ मालूम होता हैं। टट्टीमें कब्ज होनेके कारण कांखना पड़ता है। कांखते समय दो चार बून्द वीर्य निकल जाता है अथवा पेशाबमें माठा जैसा सफेद पदार्थ निकलता है जिसे देखतेही धातुस्रावका निश्चय कर लेते हैं।

बच्चोंके पेटमें कीड़े होनेसे भी ऐसा ही पेशाब होता है। यकृतकी बीमारी या मन्दाग्निकी बीमारीमें भी माठा जैसा पदार्थ पेशाबके साथ जाता है। इस प्रकारका पेशाब होनेपर इसीको धातुस्राव बीमारी समझना बड़े दुर्भाग्यको बात हो

जाती है। क्योंकि धातुपुष्टि करनेवाली दवाइयां—चूर्ण, पाक, मोदक, आदि खुद मुश्किलसे जीर्ण होती है। उसपर जब इस तरह का रोगी धातुपुष्टिकी दवा खाता हैं तो उसे लाभके स्थानपर हानि ही हानि होने लगती है। अपने आपको धातुस्रावका रोगी समझनेवाले सज्जनोंसे हमारा अनुरोध है कि वह मन्दाग्निकी दवा और आहार आचार का सेवन करें। स्वास्थ्यको ठीक रखनेवाले नियमोंका पालन करें, कुछ व्यायाम करें और खानपान पर खास दृष्टि रक्खें। यदि इस प्रकारके आहाराचारसे लाभ न हो तो आगे लिखे क्रमसे चिकित्सा करें; परन्तु भूल कर भी विज्ञापनबाजोंकी दवाका सेवन न करें। विज्ञापन पढ़ कर कुछ का कुछ दवा खाना जीवनके आनन्दोंसे हाथ धोना है।

अब हम इस रोगके लक्षण और उत्पत्तिका पूरा पूरा विवरण लिखते हैं। दिन या रातमें सोते सोते जननेन्द्रिय उत्तेजित होकर स्वप्नदोष हो जाता है। स्वप्नमें स्त्रीसंभोग करके या बिना संभोगके ही स्वप्नदोष हो जाता है। पुरुषाङ्गका उत्तेजित न होना अथवा हो तो शीघ्र शिथिल हो जाना, खुर्दबीन (अणुवीक्षण यंत्र) की सहायतासे दिखनेवाले शुक्रीय कीटाणुओंका न होना, काम सम्बन्धि बातोंकी चिन्तन मात्रसे वीर्यका निकल जाना, स्त्री सहवासके समय अतिशीघ्र वीर्यपात, वीर्यका पानीके सदृश पतला होना, स्वच्छ कपड़े पर वीर्य लगकर सूख जानेपर कपड़े पर निशान (चिन्ह) का न होना, शरीर जीर्ण-शीर्ण, कमरमें दर्द, स्मरण-शक्तिकी कमी, बिना कारण नाना प्रकारकी चिन्ताओंका होना,

चित्त उदास, पागलपन होता सा मालूम होना, बिना कारण भय, कार्य करनेकी शक्तिका नाश, आंखोंका भीतर धस जाना; कपोलोंका चिपक जाना और उनपर निशानोंका होना, दृष्टिमें कमी, जरासा काम करते ही थक जाना, निर्जन स्थानमें रहनेकी इच्छा, किसीसे वार्तालाप करते ही मालूम हो कि वह मेरे सब रहस्य को जानता हैं, बातें करनेकी अनिच्छा, हृदयका धुक-धुक करना, जीवनसे हताश, कब्जियत और अजीर्ण आदि इस रोगके लक्षण हैं। मनको चंचल करनेवाली पुस्तकोंका पढ़ना,विषय भोग सम्बन्धि बातोंका निरन्तर चिन्तन, स्त्रियोंको कामवासनाकी दृष्टिसे देखना, अश्लील गाने गाना, आदि कामवासनाके प्रबल विचारोंसे ही इस रोगकी उत्पत्ति होती है। बुरी संगतके कारण हस्तमैथुनादि प्रकृति विरुद्ध कार्य करनेसे भी धातुस्राव रोग उत्पन्न हो जाता है।

अहंकार या यौवनके उत्साहके कारण बहुतसे मूर्ख लोग बहुत अधिक स्त्री संगम करते हैं। इससे भी धातुका पतलापन और नपुंसकता उत्पन्न हो जाती है। दूसरे रोगोंके कारण भी धातुस्राव उत्पन्न हो जाता है। पेटके गर्म होनेसे या मन्दाग्निके कारण धातुका पतलापन देखा गया है। जो नवयुवक शरीरकी पुष्टईके खयालसे बहुत उत्तम भोजन, घी, मलाई, दूध, बादाम, आदि खाते है, परन्तु शारीरिक परिश्रम भोजनके अनुरूप नहीं करते जिससे वह उत्तम भोजन सुखपूर्वक जीर्ण हो जाय, यदि ऐसे नवयुवकको स्त्री संगम करनेका अवसर नहीं मिलता है

तो उसे धातुस्रावका होना अवश्यम्भावी है । ऐसी अवस्थामें दिन रात विषयभोगकी चिन्ता बनी रहती है । विषय भोगकी चिंता के कारण शरीर उत्तेजित होकर उससे वीर्य अलग होकर अण्ड-कोषोंमें आ उपस्थित होता है । महर्षि शुश्रुतने शारीरिक स्थानमें लिखा है कि जैसे दूधके परिमाणुमें घृतके परिमाणु मिले होते हैं तथा ईखके रसमें गुड़ मिला होता है, ठीक उसी तरह शरीर के प्रत्येक परिमाणुमें शुक्र मिला होता है । मनमें जब विषय-भोगकी इच्छा उत्पन्न होती है तब सारे शरीरमें एक तरहका उबाल होने लगता है और उस उबालके फलस्वरूप वीर्य उत्पन्न होकर एकत्रित हो जाता है । जब वह उत्पन्न होकर एकत्रित हो गया तब किसी न किसी प्रकारसे बाहर हो ही जायगा । उसके रोकनेके सभी उपाय व्यर्थ हैं । इससे निश्चयपूर्वक कहा जासकता है कि कुत्सित विचारोंके कारण धातुस्रावकी उत्पत्ति होती है ।मेरा जन्मस्थान एक छोटासा गांव है । किसानोंकी चिकित्सा करनेका अवसर बहुत मिलता है । परंतु मुझे स्मरण नहीं होता कि आजतक किसी किसानने मुझसे धातुपुष्टिकी या शीघ्रपतनकी कोई चिकित्सा कराई हो । इससे रोगोत्पत्तिके निश्चयपूर्वक तीन कारण स्थिर किये जा सकते हैं । १—पौष्टिक पदार्थोंका अधिक खाना, २—शारीरिक परिश्रम न करना और ३—विषय-भोगका अधिक चिन्तन । किसान मूर्ख होते हैं । विषय भोगका चिन्तन उन लोगोंमें भी पाया जाता है; परन्तु शिक्षित गोंकी तरह अत्यन्त पतित विचार नहीं रखते । ये तीनों कारण

एकत्रित किसानोंमें नहीं पाये जाते। किसानोंको न अच्छा भोजन मिलता है और बिना परिश्रमके तो इनका जीवन ही निर्वाह नहीं होता है। शिक्षित और शहरी जीवनमें ये तीनों कारण एकत्रित होते ही धातुस्रावका रोग उत्पन्न हो जाता है। धातुस्रावके फलस्वरूप नपुंसकता, पक्षाघात और राजयक्ष्मा हो जाते हैं।

चिकित्सा— किसी प्रकारकी चिकित्सा व्यर्थ है जबतक ऊपर वाले तीनों कारण बने रहेंगे। संक्षेपतः "क्रियायोगो निदान परिवर्जनम्" (जिस कारणसे रोग उत्पन्न हो गया हो उसको छोड़ देना ही सूक्ष्म चिकित्सा है), यह सुश्रुतका वचन है। इसलिये सर्वप्रथम, १—मामूली खाना खाओ, २—शारीरिक परिश्रम करो और ३—उत्तम विचारोंसे दिमागको भरो। फिर कदाचित् ही दवा लेने की आवश्यकता पड़ेगी। रोग आपही आप शांत हो जायगा। फिर भी अगर दवा लेनेकी जरूरत समझी जाय तो शास्त्रीय दवाओंका ही सेवन किया जाय। मैंने भी इस रोगकी रामबाण दवाके लिये बहुत चेष्टा की है; परन्तु शास्त्रीय दवाओंसे उत्तम नुसखा मुझे नहीं मिला। वास्तवमें शास्त्रोक्त दवाइयां ही रामबाणकी तरह काम करती हैं। तब देश, काल, अवस्था, दोष, आदिके विचारसे उनमें उचित परिवर्तन किया जा सकता हैं। पहले ही लिखा जा चुका है कि मन्दाग्निके रोगी अपने आपको धातुस्रावका रोगी समझकर धातुपुष्टिकी दवाइयोंका सेवन करने लग जाते हैं। धातुस्रावके रोगियोंके बहुतसे पत्र हमारे पास आया करते हैं जिनमें लिखा होता है कि हमने विश्वासपात्र दवाखानोंसे खरीदकर

धातुपुष्टिकी दवा खाई परन्तु कुछ भी लाभ नहीं हुआ। अब आपके ऊपर विश्वास करके दवा मंगाते हैं, धातुपुष्टिकी अमुक दवा भेजिये। कहना होगा कि ऐसे रोगी दवा खाकर फिर पत्रमें लिखते हैं कि आपकी दवासे कुछ लाभ नहीं हुआ, आपकी दवा भी किसी कामकी नहीं है। फिर पत्र व्यवहारसे पता लगता है कि धातुस्रावका तो भ्रम था असल रोग दूसरा है। प्रायः मंदाग्नि का होना साबित होता है। धातुस्रावके रोगमें नीचे लिखी दवाएं परीक्षित हैं। नियमपूर्वक सेवन की जायं तो निश्चय फायदा दिखायंगी।

१—त्रिफला (हरड़, बहेड़ा और आमला) का चूर्ण आधा तोलासे १ तोला तक शहद या गर्म जलके साथ सेवन करनेसे धातुस्राव ठीक होता है।

२– गुरुच, (गुडुची) का स्वरस १ तोलामें बराबर शहद मिला कर पीनेसे धातुस्रावमें बहुत लाभ होता है। गुरुचका काढ़ा भी लाभकारी है।

३—कच्ची हल्दीका स्वरस १ तोला समभाग शहद मिला कर पीनेसे धातु पुष्ट होता है। सूखी हल्दीके चूर्णको घीमें भुनकर तथा समभाग मिश्री मिलाकर दूधके साथ सेवन करनेसे भी उपकार होता है।

४—आमलोंका स्वरस १ तोला बराबर शहद मिलाकर पीनेसे धातुस्राव अच्छा होता है। सूखे आमलोंका चूर्ण भी [illegible]कारी है। आमलोंके चूर्णको आमलोंके रसमें जितनी वार

भावना दे सको, दो। यदि १०० बार भावना दे सको तो फिर क्या कहना है! यह धातुस्रावकी परमौषध है। वीर्यके विकारोंको नष्ट करके शरीरमें वल वीर्यकी वृद्धि करता है। भारतवर्ष जैसे गर्म देश निवासियोके लिये इससे उत्तम धातुपुष्टिकी दवा शायद कोई हो। यह दिल, दिमाग, और मेदेको अपूर्व ताकत देता है और धातुस्रावको जड़से उखाड़ फेंकता है। यह चरकका नुसखा है। काष्ठ औषधिवर्गमें इससे उत्तम दवा दूसरी नहीं है। हमारा वहुपरीक्षित प्रयोग है।

५—शुद्ध असली शिलाजीत १ से ३ मासे तक शहदमें मिलाकर चाटनेसे धातुस्राव आराम होता है। यह नुसखा विषयवासना-प्रेमियोंको ही सेवन करना चाहिये। क्योंकि इससे उत्तेजना बहुत होती है। केवल रोगकी चिकित्सा करने-वालेांको इसके सेवनकी आवश्यकता नहीं है। उनके लिये और दवाइयां बहुत हैं। शिलाजीत, बंशलोचन, छोटी इलायचीके बीज और शालम मिश्री—ये चारों चीज समभाग लेकर गोलियां बनाकर खाओ। अधिक गुण करती है।

६—एक पाव कोंच (कपिकच्छु) के बीजोंको १२ घंटे गो-दुग्धमें भिगोकर ऊपरके छिलके उतार लो तथा महीन पीसकर पिट्ठी बना लो। उसे घीमें पकाकर एक एक तोलाके बड़े बनाओ। जिस तरह खोंचेवाले दहीबड़े बनाते हैं उसी तरह बनाकर शहदमें डाल दो। एक या दो बड़े रोज सुबह दूधके साथ खाओ। धातुपुष्टिके लिये उत्तम है।

७—एक रत्ती मकरध्वज, ४ रत्ती कवाबचीनीका चूर्ण और जरासा कपूर शहदमें मिलाकर चाटो और ऊपरसे २॥ तोला चूनेका पानी पीओ। यह स्वप्नदोषकी अव्यर्थ दवा है।५तोला चूनेको एक बोतल पानीमें मिला दो। कुछ समय बाद चूना बोतलके तल में बैठ जायगा और स्वच्छ पानी ऊपर रहेगा। यही चूनेका पानी है। रातको सोते समय उपरोक्त दवा चाटो और सुबह २ वटी चन्द्र प्रभा गुरुचके काढ़ेके साथ खाओ। स्वप्नदोषमें शर्तिया लाभ होगा। कवाबचीनी स्वप्नदोषमें बहुत लाभ पहुंचाती है।

८—धातुपुष्टि चूर्ण

शतावरी, गोखरू, बीजबन्द, वंशलोचन, कवावचीनी चोपचीनी, कोंछके बीज, सफेद मुसली, स्याहमुसली, सोंठ मिर्च, पीपल,सालम मिश्री, विदारीकन्द-ये १४ दवाइयां एक एक तोला, निसोथ ६ तोले और मिश्री २० तोले। सबोंको कूटकर चूर्ण कर लो। इस चूर्णको १तोला ताजा गो दुग्धके साथ सेवन करने से पतला धातु गाढ़ा हो जाता है। जिसका हाजमा अच्छा हो उसके लिये इसका सेवन लाभदायक है। परीक्षित है।

९—चन्द्रप्रभा वटी

कपूर, वच, नागरमोथ, चिरायता, गिलोय, देवदारू, हल्दी, अतीस, दारू हल्दी, पीपलामूल, चितामूल छाल, धनिया, हरड़, बहेड़, आमला, चव्य, वायविडंग, गजपीपल, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, सोनामक्खीकी भस्म, जवाखार, सज्जीखार विटनोन, सेन्धा नोन और काला नोन,ये २७ दवाइयां प्रत्येक ३।२

मासे, निसोथ (त्रिवृत्), दन्ता, छोटी इलायचीके बीज, दाल-
चीनी और वंशलोचन, ये ५ दवाइयां एक एक तोला, लोह भस्म
४ तोला, मिश्री ४ तोले, शिलाजीत ८ तोले और शुद्ध गुगल
८ तोले । सोना मक्खी, लोह, शिलाजीत और गुगलको छोड़
कर सब चीजोंका चूर्ण कर लो । फिर सोनामक्खी आदि मिला-
कर लोहेके इमामदस्तेमें जरा जरा घी देकर खूब कूटकर एक
एक मासेको गोलियां बना लो । ये गोलियां दूधके साथ सेवन
करनेसे पेशाबमें धातुका जाना, कमजोरी, आदि नष्ट होते
हैं । धातुक्षीणताकी परीक्षित दवा है ।

१०—मेहमुद्गर वटिका

रसांजन, विट् नमक, देवदारु, बेलकी गिरी, गोखरू,
अनारदाना, चिरायता, पीपलामूल, गोखरू, हरड़, बहेड़,
आमला और त्रिवृत् (निसोथ)ये १३ चीजें प्रत्येक एक एक तोला,
लोह भस्म १३ तोले और गुगल ८ तोले । इन सबको घी मिला-
कर एक एक मासेकी गोलियां बना लो और बकरीका दूध या
जलके साथ खाओ । इससे धातु पुष्ट होता है ।

११—स्वर्णवङ्ग भस्म

शुद्ध वंग ४ तोलेको गलाकर पारा ४ तोलेमें मिला दो । फिर
नौसादर ४ तोले और गंधक ४ तोले मिलाकर कजली बना लो ।
फिर सबोंको कपरोटी की हुई बोतलमें भरकर मकरध्वजकी तरह
पाक कर लो । सोना जैसा पदार्थ शीशीके तलपेटमें मिलेगा । इसे
स्वर्णवंग कहते हैं । १ से ३ रत्ती पर्य्यन्त मलाई आदिमें खानेसे
धातु पुष्ट होता है । नपुंसकतामें भी लाभ होता है ।

१२—बसन्त कुसुमाकार रस

सोना भस्म २ तोला, चांदी भस्म २ तोला, वंग, शीशा और लोहा भस्म प्रत्येक ३।३ तोले तथा अभ्रक, प्रवाल और मोती भस्म प्रत्येक चार चार तोले। ये ८ दवाइयां पत्थरकी खरलमें डालकर गायका दूध, ऊखका रस, अड़ूसेकी छालका रस, लाहका काढ़ा, बलाका काढ़ा, केलेकी जड़का रस, केलेके फूलका रस, कमल का रस, मालती फलका रस, केशरका पानी और कस्तूरी— इन ११ चीजोंकी अलग अलग भावना देकर दो दो रत्तीकी गोलियां बना लो। घी, चीनी और शहद इसका अनुपान है। यह बसंत कुसुमाकर धातुपुष्टिकी सर्वोपरि औषध है। यदि इससे धातुस्रावका रोग आराम न हो तो फिर औषधि मात्र से फायदा होना कठिन है। इससे पेशाबमें चीनीका जाना बंद हो जाता है, नपुंसकता, नामर्दी दूर हो जाती है और पुत्र-सन्तान उत्पन करनेको शक्ति आती है।

१३—प्रमेह मिहिर तेल

तिल तेल ४ सेरको खूब औटाकर संस्कार कर लो। फिर सोआ, देवदारू, नागरमोथ, हल्दी, दारूहल्दी, मूर्वामूल, कूठ असगंध, सफेद चन्दन, लाल चन्दन, रेणुका, कुटकी, मुलेटी रास्ना, दालचीनी, इलायची, ब्रह्मयष्ठि, (बभनेठी), चव्य, धनिया, इन्द्रजौ, करंज बीज, अगरू, तेजपत्ता, हरड़, वहेड़, आमला, नालुका, नेत्रबाला, बला (वरियारा), अतिवला (गुलशकरी), मंजीठ, सरल काष्ठ, पद्म, लोध, सोंफ, वच, जीरा, खश, जायफल,

अडूसेकी छाल, तगर और पाडुका। ये ४१ दवाइयां प्रत्येक २।२ तोला लेकर कल्क करो। इस कल्कको १६ सेर पानीमें मिलाकर तेलमें डालकर पकाओ। फिर लाह ८ सेरको ६४ सेर पानीमें डालकर काढ़ा करो। जब १६ सेर बचे तब छानकर तेलमें पकाओ। फिर शतावरीका रस ४ सेर, दूध ४ सेर और दहीका पानी १६ सेर क्रमशः डाल डाल कर पकाओ। जब तेल मात्र रह जाय तब छानकर रख लो। यह प्रमेह मिहिर तैल है। इसके मर्द्दनसे धातु पुष्ट होता है। विशेष करके जब पेशाबमें चीनी जाने लगती है तब इस का मर्द्दन करना बहुत लाभकारी है। धातुस्रावको बन्द करके शरीर को वल-वीर्य युक्त करता है। शरीरकी जलन, पित्ताधिक्य, प्यास, मुंहका सूखना, आदि नष्ट होते हैं। हमारा अनुभव है कि इस तेलके मालिशसे उतना हीं गुण करता है जितना दवा खानेसे गुण होता है।

पथ्यापथ्य—धातुस्रावके रोगियोंके लिये दवाओंकी अपेक्षा यह पथ्यापथ्य विशेष लाभदायी है। यदि इस पथ्यापथ्यके साथ शास्त्रोक्त ऊपर लिखी किसी दवाका भी सेवन किया जाय तो कोई हताश नहीं होगा। अधिक मत खाओ, सोनेसे तीन घंटे पहले खाना खाकर सोओ और चित्तको पवित्र रखो। परमातमाने चित्त पदार्थको इस प्रकारका वनाया है कि वह निरन्तर कुछ न कुछ सोचा करता है। अतः चित्तसे अच्छी बातें सोचो। चित्तमें यदि दूषित विचारोंका प्रवाह आने लगे तो उसे तुरन्त हटाकर उसकी जगह ब्रह्मचर्यका प्रभाव, पराक्रम, संसारमें वल-

प्रधान मनुष्यकी आवश्यकता, भगवद्भक्ति, आदि उत्तम विचारोंको स्थान दो। स्त्रियोंको कामवासनाकी दृष्टिसे मत देखो। विचार करो क्या मनुष्य विषय भोगके लिये ही पैदा हुआ है? पशु जाति भी ऋतुके विना सहवास नहीं करती। तब क्या मनुष्य पशुसे भी अधम है? यह रोग अप्राकृतिक जीवन व्यतीत करनेका ही घोर परिणाम है। वैसे तो मनुष्य संसारमें सर्वश्रेष्ठ प्राणी है। अस्तु।

कामवासनाके उत्पन्न होते ही ठंडा पानी पीओ। वहां से उठकर चल दो, चलनेसे भी शान्ति न मिले तो दौड़ो। शरीरको किसी मामूली वस्तु (च्यूंटी काटना आदि) से जख्म करो। ठंडे जलसे स्नान करो। श्रृंगार सामग्रीको त्याग दो। कठिन जीवन व्यतीत करो। मुलायम विस्तरेपर मत सोओ। स्वप्न-दोष होता हो तो अधिक देर मत सोओ। नियमपूर्वक शीर्षा-सन करो। दूध, घी, मलाई, रबड़ी, पेड़ा, आदि पौष्टिक पदार्थ मत खाओ। चाय, काफी, पान, तम्बाकू, भांग, गांजा, चण्डू, चरस, अफीम, कोकेन, ताड़ी, शराब आदि नशा मात्रसे पूर्ण घृणा करो। नाटक, उपन्यास, किस्से, कहानी, आदि चित्तको चंचल करनेवाली पुस्तकोंसे शख्त परहेज करो। कामदेवको भड़कानेवाले दृश्य—नग्नचित्र आदिसे बचो। अधिक दवा खाने से भी परहेज करो। निकम्मे मत रहो। कुछ न कुछ काम करते रहो। कुछ काम ऐसा भी करो जिससे शरीरमें थकावट आ जाय। पहले ही लिखा गया है कि परिश्रमी किसानोंको यह रोग

पैदा नहीं होता। यह सच है कि सब लोग किसान नहीं हो सकते। तब दो एक घंटा शारीरिक व्यायाम प्रत्येक मनुष्य कर सकता है। घोड़े और साइकिलकी सवारीरूपी परिश्रम निषेध है।

मधुमेह (पेशाबमें चीनीका जाना)

मधुमेह दो प्रकारका होता है—मधुमेह और मूत्रमेह। पेशाब में अधिकताके साथ चीनी जैसा मधु पदार्थ निकलता है उसे मधुमेह और केवल पेशाब अधिक होनेको मूत्रमेह या मूत्रा-तिसार कहा जाता है। अधिक ठंडी वस्तु खानेसे या सहसा ठंडी ऋतु होनेसे बाज समय बहुत पेशाब हो जाता है, वह कोई रोग नहीं है। दो एक दिनमें स्वतः ही ठीक हो जाता है। मधुमेह रोग बहुत धीरे धीरे उत्पन्न होता है। यहां तक कि बहुत वर्षों तक रोगीको खयाल भी नहीं होता कि उसे कोई रोग हो गया है। मधुमेहके आरम्भमें रोगीको पेशाबके लिये दो एक बार रातको उठना पड़ता है। धीरे धीरे पेशाब होना अधिक हो जाता है और रात दिनमें ४ से २० सेर तक पेशाब होता है। साथ ही सिरदर्द, कब्जियत, भूखकी अधिकता, चमड़ा खुश्क और खुरखुरा, प्यास की अधिकता, आदि लक्षण प्रगट होने लगते हैं। रोग बढ़नेपर शरीर जीर्ण-शीर्ण, भूखकी कमी, पेशाबमें चीनीका आधिक्य, दृष्टिकी कमी, पीठका फोड़ा, आदि लक्षण होते हैं। पेशाबकी परीक्षा करनेसे चीनीका परसेन्टेज मालूम हो जाता है। मधु-मेही रोगी जहां पेशाब करता है वहां चीनी जैसा सफेद पदार्थ

जम जाता है। उसपर चीटियां और मक्खियां बैठती हैं। अन्तमें प्रष्ठव्रण या राजयक्ष्मा होनेसे रोगीकी मृत्यु हो जाती है। मधुमेही रोगीका जरा सा घाव भी भयंकर सिद्ध हो जाता है; क्योंकि रक्तमें चीनी होनेके कारण घाव ठीक होनेकी प्राकृतिक शक्ति नष्ट हो जाती है। इस रोगकी उत्पत्तिका कारण आजतक निश्चय नहीं हुआ है। विद्यासागर और बालगंगाधर तिलक जैसे मेधावी पुरुषोंकी मृत्युका कारण मधुमेह हुआ है। जिससे अनुमान किया जा सकता है कि अधिक दिमागी परिश्रम करने वालोंको यह रोग होता है। इस रोगमें यकृत्का खराब होना निश्चय है।

चिकित्सा—मधुमेहके रोगीको दिमागी काम करना छोड़ देना चाहिये। चूंकि रोग जल्दी आराम होनेवाला नहीं है इस लिये लोग फिर दिमागी कार्योंमें लीन हो जाते हैं और इसी प्रकार जीवन व्यतीत कर देते हैं। नीचे लिखी दवाइयां चीनी को कम निश्चय कर देती है। परन्तु रोगको निर्मूल होनेकी गारंटी नहीं दी जा सकती।

१—मकरध्वज १ रत्ती और काले जामुनका चुर्ण १ मासे मधुके साथ सेवन करनेसे मूत्रमें चीनीका जाना कम होता है एवं मूत्रका परिमाण भी कम होता है। काला जामुनका फल इस रोगमें बहुत उपयोगी है।

२—मधुमेह या मूत्रमेहमें अफीमका व्यवहार रामवाण है। अफीमकी चाट लगनेसे जीवन भारभूतसा हो जाता है। परन्तु

इस रोगमें अमृत सदृश लाभ करनेके कारण हमने लाचार लिख दिया है।

३—धातुस्राव प्रकरणमें लिखा बसन्त कुसुमार रस ६ महीने निरन्तर सेवन करनेसे मधुमेहमें बहुत कुछ लाभ होनेकी सम्भावना है।

४—तिल एक या दो तोले बराबर गुड़ मिलाकर खानेसे मूत्रमेहमें लाभ होता है। तिलोंमें पेशाब कम करनेकी विचित्र शक्ति है।

५—हेमनाथ रस

पारा, गंधक, सोना भस्म और सोनामक्खी भस्म—प्रत्येक एक एक तोला, तथा लोहा भस्म, प्रवाल, कपूर और बंग भस्म प्रत्येक आधा आधा तोला। इन ८ चीजोंको एकत्रित करके अफीम का काढ़ा, केलेके फूलका रस और गुलरके रस—प्रत्येककी सात सात बार भावना दो और ३ रत्तीकी गोलियां बना लो। मधुमेह और मूत्रमेहकी चमत्कारक दवा है। पारा और गंधक की जगह मकरध्वज डाला जाय तो बहुत उत्तम फल करता है।

पथ्यापथ्य—चीनी, गुड़, मिश्री आदि मिष्ट मात्र वस्तु न खाओ। दूध आदिमें चीनीका सत्त व्यवहार करना चाहिये। मीठे फल—अंगूर आदि भी त्याज्य हैं। घी बहुत कम खाना चाहिये। नये चावलका भात, मैदाकी रोटी, कचौड़ी, मछली, आदि हानिकारक है। भूसी सहित आटेकी रोटियां खानी चाहिये। हरे साग और ताजे फलोंका सेवन लाभदायक है। पुराने चावल

का भात, सत्तू, लावा, शहद, छाछ, आदि पथ्य है। मक्खन निकाला हुआ दूध भी यथेष्ट पीया जा सकता है। नींबू मिला जल और आंवलोंके खानेसे प्यासमें शान्ति आती है। शारीरिक परिश्रम करना नितान्त आवश्यक है। ५।७ माइल पैदल भ्रमण रोज होना चाहिये। इस प्रकारका आहार आचार करके औषधिका निरन्तर सेवन किया जाय तो भगवत् इच्छासे रोग आराम हो सकता है। प्रमेह मिहिर तैलका मर्द्दन भी लाभदायी है।

प्लीहा (तिल्लीका बढ़ना)

मलेरिया बुखारमें रोगीको जब ठंड लगती है तब तिल्लीमें रक्त एकत्रित होता है और उसका आकार बड़ा हो जाता है। तिल्ली बायें भागकी पसलियोंके नीचे होती है। जब वह बढ़ती है तो बहुत बड़ी हो जाती है। पेटके बायें भागमें पत्थरका टुकड़ा रक्खा हुआ है—ऐसा मालूम होता है। ज्वरभाव, शरीर रक्तशून्य और पाण्डुवर्ण, बदहज्मी, कब्जियत, मुंहके मसूड़ोंका फूलना और उनसे रक्तस्रावका होना, अन्तमें आंव, खूनके दस्त, सारे शरीरमें शोथ, जलोदर, आदि होकर रोगीकी मृत्यु हो जाती है। तिल्ली बढ़नेका कारण अधिकतर मलेरिया बुखार होता है। काला ज्वर, बवासीरके रक्तका बन्द होना, मासिक धर्मका रुकना, आदि कारणोंसे भी तिल्ली बढ़ जाती है।

चिकित्सा—यदि मलेरिया बुखार वर्तमान हो और उसके

कारण तिल्ली बढ़ गई हो तो पहले मलेरिया की दवा करो। जब तक मलेरिया नहीं जायगा तब तक तिल्ली अच्छी नहीं होगी।

१—जवाखार ३ मासे गोमूत्रके साथ लेनेसे तिल्लीमें लाभ होता है।

२—नींबूका रस ५ तोलेमें शंखका चूर्ण ३ मासे डाल कर पीनेसे बढ़ो हुई तिल्ली ठीक हो जाती है। यह मात्रा यदि अधिक मालूम हो तो कम लेनी चाहिये।

३—अजवयन, चित्रकमूल छाल, जवाखार, वच और दन्ती। इनका चूर्ण ३ से ६ मासेतक दहीके पानीके साथ सेवन करनेसे प्लीहा छोटा हो जाता है।

४—मदार (आक) के पत्तोंको बराबर नमकके साथ हंडियामें भर दो और गोयठों (उपलों) में रख कर फूक लो। इसका चूर्ण ३ मासे जलके साथ खानेसे तिल्ली आराम होगी।

५—एक सेर नींबूके रसमें सुहागेका लावा १० तोला और ४० कौड़ी डालकर मुंह बन्द करके जमीनमें गाड़ दो और १५।२० दिनतक उसी तरह रहने दो। फिर उसे मथकर छान लो। इसे आधा तोलासे १ तोला तक देनेसे तिल्लीमें लाभ होता है।

६—रोहित वृक्षकी छालका काढ़ा जवाखार मिलाकर पीनेसे तिल्लीमें बहुत फायदा होता है।

७—वृहत् लोकनाथ रस

पारा १तोला, गन्धक २तोले और अभ्रक भस्म १तोले। इनको घीकुमारके रसमें खरल करो। फिर तांवा भस्म २तोले,लोहा भस्म

२तोले और कौड़ीकी भस्म ९ तोले मिलाकर काकमाचीके रसमें घोंटकर एक गोला कर लो और इस गोलेको गजपुटमें फूक दो । २ रत्तीकी मात्रा शहदमें चाटनेसे प्लीहा, यकृत् और अग्रमांस रोग आराम होते हैं ।

८—रोहितारिष्ट

रोहितके वृक्षकी छाल ६। सेरको ६४ सेर जलमें औंटाओ । १६ सेर शेष रहनेपर छानकर भाण्डमें डालो । उसमें गुड़ १२॥ सेर, धाय का फूल १ सेर, पंचकोल (सोंठ, मिर्च, पीपल, चव्य, चित्रक) ८ तोले, त्रिजातक (दालचीनी, इलायची, तेजपत्ता) ८ तोले और त्रिफला ८ तोलेको चूर्ण करके उसी भाण्डमें डालो । मुंह बन्द करके १ महीने जमीनमें गाड़ दो । फिर छानकर २॥ से ५ तोले तक पीनेसे तिल्ली आराम होती है । यकृत् और उदर रोगोंमें भी लाभदायक है ।

यकृत्पीड़ा—जिगर (लीवर) की बीमारी

प्राचीन ग्रन्थोंमें यकृत् रोगके विषयमें अत्यन्त सूक्ष्म विवरण है । लिखा है कि प्लीहाके जैसे लक्षण और चिकित्सा इस रोगकी समझनी चाहिये । परन्तु वर्तमान समयमें शहर और कस्बोंके निवासी यकृत् रोगसे बहुत पीड़ित होते हैं । बहुत कम लोगोंका यकृत् जैसा कार्य करना चाहिये वैसा करता है । अधिकतर लोगोंका यकृत् पूर्ण कार्य करनेकी क्षमता नहीं रखता । पहलेके समयमें लोग देहातोंमें परिश्रमी जीवन व्यतीत

करते थे। शुद्ध आहार, शुद्ध जल और शुद्ध हवा लोगोंको मिलती थी। परंतु इस वाणिज्य युगमें न तो शुद्ध जल है, न शुद्ध आहार और न शुद्ध वायु है। अनुमान है कि पुरातन समयमें यह रोग बहुत कम होता था यही कारण है कि इसका विवरण अत्यन्त अल्प है। जिस प्रकार शरीरके बाएं भागकी पसलियोंके नीचे तिल्ली होती है उसी तरह दाहिने भागकी पसलियोंके नीचे यकृत् या जिगर होता है। मनुष्य शरीरमें यकृत् जैसा बड़ा और उपयोगी यंत्र दूसरा नहीं हैं। यकृत् रोग शुरू होते ही कम्प देकर बुखार आता है। फिर बुखार तो शान्त हो जाता है; परन्तु यकृत्की बीमारी बनी ही रहती है। रोग धीरे धीरे पुराना आकार धारण कर लेता है। उस समय यकृत कठोर हो जाता है। पहलेसे बड़ा भी हो जाता है; परन्तु तिल्लीकी तरह बहुत बड़ा नहीं होता। मामूली बड़ा होता है। यकृत्के स्थानको दबानेसे दर्द करता है। परिश्रम करनेसे यकृत्में वेदना होती है। अपने आप (बिना परिश्रम) भी दर्द होता रहता है। साथ-साथ मन्द-मन्द ज्वर या ज्वर जैसी मामूली गर्मी बराबर बनी रहती है। सिर दर्द, सफेद मैलसे ढकी हुई जीभ, दुर्बलता, रक्तकी कमी, मन्दाग्नि, दाहिने स्कन्दमें वेदना, कीचड़ जैसी टट्टी, आंवयुक्त मल, मुंहका स्वाद खराब, आदि लक्षण प्रगट होते हैं। कब्जियत रहना और पेटमें वायुका जमा होना इस रोगके खास लक्षण हैं। रोग बढ़ता है तो भयानक आकार धारण कर लेता है। यकृत्में फोड़ा होकर या यकृत्का संकोचन

होकर रोगीकी मृत्यु हो जाती है। पुरानी मलेरिया बुखार, कुनैन या पारेका अपव्यवहार, अधिक मद्यपान, गर्म स्थानका निवास, आदि कारणोंसे यकृत् रोगकी उत्पत्ति होती है। आज-कल शहरोंमें विशुद्ध खाद्य पदार्थोंका मिलना मुश्किल हो गया है। अशुद्ध खान-पान और अनियमित जीवन ही इस रोगकी उत्पत्तिका प्रधान कारण है।

चिकित्सा—पहले कहा गया है कि यकृत्से पित्त निकल कर भोजनके पाकमें सहायता करता रहता है। अतः यकृत्की शक्ति कम होनेसे भोजनका पाक अच्छी तरह नहीं होता। इसलिये यकृत् रोगमें मन्दाग्निका खान पान और मन्दाग्निकी दवासे अच्छा फायदा रहता है। यकृत्के रोगीको मल परीक्षा कराके निश्चय कराना चाहिये कि उसके मलमें आंव तो नहीं आता है? यदि आंव हो तो धान्यपंचक एक तोला की मात्रासे निरन्तर सेवन करना तथा आंव दस्त प्रकरणोक्त आहार विहार करना कर्तव्य है। यकृतके बढ़नेमें नीचे लिखी दवाइयां लाभदायी हैं—

१—पाण्डुरोगमें लिखित वर्धमान पीपल इस रोगमें बहुत लाभ करता है।

२—जवाखार ३ मासे जल या माठेके साथ खाना अति लाभदायक है।

३—पुराने यकृत् रोगमें पेटमें बहुत वायु संचय होती है। जब तक वह गुदाके मार्गसे निकल नहीं जाती तब तक बेचैनी

रहती है। अगर वह डकारोंके रूपमें बाहर होती है तो और भी खराब है। उसके लिये चित्रकमूल छाल ३ मासे और सोंठ ३ मासे १२ घंटे भिगोकर और कल्क करके सेवन करना अति लाभदायक है। परीक्षित है।

४—यकृदरि लौह

लोहा भस्म २ तोले, अभ्रक भस्म ४ तोले, ताम्बा भस्म १ तोले, पाती नींबूके जड़की छाल ८ तोले और अन्तर्धूमसे भस्म किया हुआ कृष्णसार मृगका चर्म ८ तोले। सबोंको एकत्रित करके जलके साथ ६ रत्तीकी गोलियां बना लो। पीपल और मधुके साथ सेवन करनेसे यकृत् रोगमें अत्यन्त लाभदायक है। परीक्षित है।

५—वज्रक्षार

काला नोन, जवाखार, समुद्र नोन, पांगा नोन, सेन्धा नोन सुहागा और सज्जीखार। ये ७ चीजें समभाग लेकर मदार (आक) और सेहुण्ड (स्नूही) के दूधकी ३ भावना देकर सुखा लो। हंडियामें नीचे मदारके पत्ते रखकर दवाको रखो और उसपर फिर मदारके पत्ते रखकर मुंह बन्द कर दो। फिर १० सेर गोयठों (उपलो) में रखकर फूक दो। सोंठ, मिर्च, पीपल, वायविडंग, राई, हरड़, बहेड़, आमला, चव्य, भुना हुआ हींग। ये १० चीजें समभागमें चूर्ण करो। जितना वजन उस फूंके हुये ऊपरवाले नमकका हो उतना ही वजन इन १० चीजोंका मिला दो। ६ मासेकी मात्रा पानी या गोमूत्रके साथ दो। यकृत्, प्लीहा, वायगोला, मन्दाग्नि, आदि अच्छे होते हैं।

६—कुमार्यासव

सोंठ, मिर्च, पीपल, लौंग, दालचीनी, तेजपत्ता, बड़ी इलायचीके बीज, नागकेशर, चित्रकमूल छाल, पीपरामूल, वायबिडंग, गजपीपल, चव्य, हाउवेर, धनिया, सुपारी, कुटकी, नागर मोथ, हरड़, बहेड़, आमला, देवदारू, हल्दी, दारू हल्दी, मूर्वामूल, प्रसारणी, दन्ती, पोकरमूल, बला, नागबला, कोंछके बीज, गोखरू, सोंफ, हिंगुपत्री,अकरकरा, उटंगनके बोज, दोनों पुनर्नवा, सोंठ,लोध,सोनामक्खी, ये ४१दवाइयां दो दो तोला और धायके फूल ३२तोला । इनका एकत्रित चूर्ण करो। घीकुमारका रस १०२४तोले, गुड़ ४०० तोले, शुद्ध लोहेका चूर्ण १००तोले और शहद १००तोले, सबोंको एक घटमें डाल कर मुंह बन्द करके जमीनमें या धानकी ढेरीमें रख दो। १ महीना बाद छानकर रोगीको दो। मात्रा २से ५ तोले तककी है। इसके पीनेसे सब तरहके उदर रोग नष्ट होते हैं। विशेष करके यकृत् और प्लीहामें बहुत फायदा करता है। शोथ हटाता है और बल बढ़ाता है। परीक्षित है।

पथ्यापथ्य—मुझे खुद ५।६ वर्षतक यह यकृत् रोग रह चुका है। एलोपेथिक, होमियोपेथिक, हकीमी, आयुर्वेदीय, आदि दवाइयां खाते खाते नाकों दम हो गया था। दवाई सेवनसे लाभ होती थी परन्तु महीने दो महीने बाद फिर वही हालत हो जाती थी। अच्छे जलवायुके स्थानमें रहनेसे स्वास्थ्य अच्छा रहता था परन्तु कलकत्ते आते ही फिर वही हालत हो जाती थी। इस प्रकार बहुत कष्ट उठा कर एवं बहुत खर्च करनेके बाद प्रकृति

की शरण ली। प्रातःकालीन चार पांच माइलका भ्रमण, अल्प-वेगसे धावन, आदि व्यायाम तथा खान पानके नियमोंमें परिवर्तन किया। आरोग्यदायक सभी नियम दृढ़ता और उत्साहके साथ पालन किये। फलस्वरूप आज मेरी तन्दुरुस्ती बहुत अच्छी है। यकृत् रोगीको जहां तक हो सके घी और चीनी बहुत कम खाना चाहिये। बाजारकी मिठाईसे तो एकदम परहेज रखना जरूरी है। मन्दाग्निकी तरह आहार आचार रखना चाहिये।

शोथ (सूजन)

स्थानिक और सर्वाङ्गिक भेदसे दो तरहका सूजन होता है। स्थानिक शोथ—पैर, हाथ, पेट, मुख, आदि शरीरके किसी एक भागमें होता है। सारे शरीरमें एक साथ सूजन होनेको सर्वाङ्गिक सूजन कहते हैं। सूजनवाला स्थान प्रायः नर्म और पिलपिला होता है तथा हाथसे दवाने पर बैठ जाता है। सूजनकी जगह जलांश विशेष हो कर वह स्थान फूल जाता है।

हृदयकी वीमारीके कारण होनेवाली सूजन पहले जांघ और हाथों पर होती है। तिल्ली और जिगरके कारण उत्पन्न होनेवाली सूजन पहले पेट पर होती है। दस्तोंकी वीमारीके कारण उत्पन्न होनेवाली सूजन पहले पैर और मुंहपर होती है। रजकी खरावीके कारण उत्पन्न होनेवाली स्त्रियोंकी सूजन पहले हाथ पैर और मुंह पर होती हैं। शोथके साथ साथ अरुचि, प्यास, ज्वर भाव,

दुवलता, शरीरका चमड़ा शुष्क होना, आदि लक्षण वर्तमान रहते हैं।

चिकित्सा—जिस मूल रोगके कारण शोथ हो गया हो उस की चिकित्सासे शोथ खुद ही आराम हो जाता है। जंगली गोयठों (उपलों) को जलाकर राख बांधनेसे जलांश शोषण हो कर शोथ मात्रमें लाभ होगा। इसी प्रकार वात व्याधि लिखित विधि से पसीना निकालो, शोथ रोगमें लाभ रहेगा।

१—जुलाव देकर पेट साफ करनेसे सब तरहके शोथ रोगों में लाभ होता है।

२—गोमूत्र २॥ तोलासे ५ तोले तक पोनेसे सूजनमें फायदा होता है। यदि इसके साथ लोहा भस्म या मण्डूर भस्म दी जाय तो बहुत उपकारी है।

३—पुनर्नवाका काढ़ा पीनेसे और पुनर्नवाका रस लगानेसे शोथ रोगमें लाभ पहुंचाता है।

४—गोरखमुण्डी १ तोलामें सेन्धा नमक ३ मासे डालकर काढ़ा बनाकर पीओ। सब प्रकारके शोथ रोगोंमें निश्चय लाभ होगा।

५—दुग्ध वटी

मीठा विष १२ रत्ती, अफीम १२ रत्ती, लोह भस्म ५ रत्ती और अभ्रक भस्म ६० रत्ती। सबोंको खरलमें डालकर दूधके साथ २ रत्तीकी गोलियां वना लो और दूधके साथ खाओ। जल और भोजनकी जगह दूधका ही सेवन करो। अत्यावश्यक होनेसे भोजन भात और पीनेके लिये जरासा गर्म पानी ले सकते हो। रोग

आराम न होने तक नमक खाना मना है। इससे शोथ, संग्रहणी, मन्दाग्नि, आदि आराम होते हैं।

६—शोथारि मण्डूर

गोमूत्रमें ७ बार शोधा हुआ मण्डूर भस्म १४ तोलेको निर्गुण्डी, माठाकन्द, अदरख और जंगली जमीकन्द (सूरण) के रसकी तीन तीन बार भावना दो। फिर १॥ सेर गोमूत्रमें डाल कर औटाओ। जब एक पाव रह जाय तब उतार कर हरड़, बहेड़, आंवला, सोंठ, मिर्च, पीपल और चव्य, ये ७ दवाइयां प्रत्येक एक एक तोलाका चूर्ण करके ऊपरवाले मण्डूर गोमूत्रमें मिला दो। ठंडा होने पर ८ तोले शहद भी मिला दो। उचित मात्रा गरम पानीके साथ सेवन करनेसे सब तरहका शोथ रोग आराम होता है। किसी भी कारणसे शोथ हो इससे अवश्य लाभ होता है। परीक्षित हैं।

७—महाशुष्क मूलकाद्य तैल।

तिल तेल ४ सेरको खूब गर्म करके संस्कार करो। फिर सोंठ, मिर्च, सेन्धा नोन, पुनर्नवा, काकमाची, चालताकी छाल (शैलुत्वक्), पीपल, गजपीपल, कायफल, पौकरमूल, काकड़ासिंगी, रास्ना, जवासा, काला जीरा, हल्दी, दारू हल्दी, करंज, काटा करंज, श्यामालता और अनन्तमूल—ये २० दवाइयां प्रत्येक ४ तोला लेकर कल्क करो। सूखी हुई मूलीका काढ़ा ४ सेर, सेंजनेकी छाल, धतूरेका पत्ता, सिन्दुवारकी छाल, निर्गुण्डी, करंज, वरण की छाल और पुनर्नवा-ये ७ प्रत्येक दवाका स्वरस ४।४ सेर और

दशमूलका काढ़ा ४ सेर। सबोंको यथा विधि पाक करके मालिश करनेसे सब तरहके शोथ रोग आराम होते हैं। व्रण, कामला, पाण्डुरोग और उदर रोग आराम होते हैं।

पथ्यापथ्य—जिस मूल रोगके कारण शोथ हो उसका पथ्या-पथ्य कराना चाहिये। शोथमात्रमें अन्न छोड़ कर सिर्फ दूधका ही भोजन दिया जाय तो बहुत ही सुन्दर फल होता है। साथमें ताजा फल और हरे शाक दे सकते हैं। गर्म पानीसे स्नान और मूंग की दाल, परवल, बैगन, आदि शाक अच्छा है।

फोड़े फुन्सी और घाव

शरीरमें रक्त विकारके कारण छोटी छोटी फुंसियां और बड़े बड़े फोड़े हो जाते हैं। कभी वे पक कर बह जाते हैं और कभी घावका आकार धारण कर लेते हैं। चोट लगनेसे, कट जानेसे या जल जाने आदिसे भी घाव हो जाता है। उपयुक्त उपचार न होनेके कारण घाव नासूर (नाड़ी व्रण) का रूप धारण कर लेता है। प्राकृतिक नियम है कि मवाद (पूय) जिस स्थानमें उत्पन्न होती है यदि उस स्थानको अच्छा न रक्खा जाय तो आस पास भी सड़न पैदा कर देती है। भीतर ही भीतर जब बहुत दूर तक सड़न हो जाती है तब नासूर होता है। एक तरहका भयानक फोड़ा पीठपर होता है उसे अद्रष्टव्रण या कार्वंकल (Carboncal) कहते हैं। वह बतकके अण्डे जैसा या सन्तरे जैसा होता है। प्रायः ४० वर्षकी अवस्थाके बाद

यह होता है। मधुमेहके रोगीकी तो यह घाव होनेसे प्रायः मृत्यु हो जाती है।

चिकित्सा—शरीरके किसी भागमें बड़ा फोड़ाके उठते ही नीमके पत्तोंका या तीसीका गर्म गर्म पुल्टिश बांधो। पक कर खुद वह जायगा या शस्त्रसे कटा कर बहा दो। फोड़ेको बैठाने की चेष्टा न करनी चाहिये; क्योंकि जिस खराब जहरको प्रकृति फोड़े द्वारा बाहर निकालनेकी चेष्टा करती है उसे अन्दर ही रोकना बुद्धिमानी नहीं है। नीमके पत्तोंको पानीमें डालकर गर्म कर लो, इस पानीसे दो बार घावको धोकर साफ करो और सूख जाने पर टिंचर आयडिन डाल कर कपड़ा बांध दो। यदि घाव गहरा हो तो एडोफार्मकी रुई दबा कर बांध दो। कोई ऐसी चिपनेवाली दवा मत लगाओ जिससे घाव बन्द हो कर नासूर हो जाय। याद रखनेकी बात है कि घाव आपही आप भरता है। दवाकी सहायतासे घाव जल्दी भर जाता है, यह भ्रम है। घाव को खूब स्वच्छ रक्खो वह खुद बहुत जल्दी अच्छा हो जायगा। घावमें धूल, तिनका, कंकर, आदि न गिरे-इस गर्जसे उसपर कपड़ा रक्खो। घावको आरोग्य करनेकी यह सर्वोत्तम विधि है।

महात्माप्रदत्त मलहम

उत्तम राल १०तोलाका खूब महीन कपड़छान चूर्ण करो और आधा तोला पाराको २॥ तोले तुतियाके साथ खूब घोंट कर राल के चूर्णमें मिला दो। फिर घी डालकर पत्थरकी लोढ़ी-सिलासे भांगकी तरह ६ घंटेतक मेहनतसे घोंटो। घी इस अन्दाजसे डालो

जिससे दवा रोटी बनानेके जल मिले आटेकी तरह हो जाय। घोटनेके लिये बलवान आदमीकी जरूरत है; क्योंकि मलहम पत्थर से बहुत चपक जाती है। तैयार होनेपर टीनके डिब्बेमें रख दो। कपड़ेको गोलाकार काटकर बीचमें जरासा छेद रहने दो, और मलहम को उस कड़ेपपर लगाकर अग्निके सहायतासे जरा तपाकर फोड़ेपर साट दो। बहुत जल्दी फोड़ा पक कर बह जायगा। यदि मामूली सूजन ही होगी तो बैठ जायगा। बड़ी सुन्दर चमत्कारक दवा है। बतलानेवाले महात्माजीका कथन है कि इसको बेचना धर्म विरुद्ध है। प्रत्येक व्यक्तिको धर्मार्थ ही बांटना चाहिये।

पामा (खुजली)

यह छूतका रोग है। खुजलीवालेका कपड़ा पहननेसे या मवादके लगनेसे तुरन्त हो जाता है। खुजलीको पैदा करनेवाले एक तरह के कीड़े होते हैं जो सूक्ष्म और कोमल चमड़ेके नीचे रहते हैं। यही कारण है कि पहले पहल यह रोग हाथकी अंगुलियोंमें होता है, फिर चूतड़ों पर प्रगट होता है, पश्चात् शरीरके तमाम भागमें फैल जाता है। पहले छोटी छोटी फुन्सियां उठती हैं। इन फुंसियोंमें तथा इनके आसपास बहुत खुजलाहट होती है। रातको खुजली का वेग प्रायः अधिक होता है। खाजके बाद जलन होती है।

चिकित्सा—खुजलीके रोगीको सर्वप्रथम जुलाब देकर पेट साफ करा देना चाहिये—इससे तुरन्त लाभ मालूम होगा। फिर [illegible] दवाका सेवन और लगानेसे रोग निर्मूल हो जायगा।

कारबोलिक साबुनसे प्रतिदिन दो बार धोनेसे शीघ्र लाभ होगा।

१—ताजा अनन्तमूल २॥ तोलेका फांट बनाकर पीओ। इससे खाज, खुजली, फोड़ा, फुन्सी, आदि रक्त विकार अच्छे होंगे।

२—अनन्तमूल और गोरखमुण्डीका काढ़ा या अर्क पीनेसे भी खून साफ हो जाता है।

३—आमलासार गंधक ५ तोले और घी आधा तोलाको लोहे के कड़छुलमें डाल कर मन्द अङ्गारों पर रख कर मन्द तापसे तपाओ। अधिक तापसे गन्धक गल जायगा। एक मिट्टीके वर्तनमें आधा सेर दूध डाल कर मुंह पर महीन कपड़ा लपेट दो। मन्द तापसे जब गन्धक जल जैसा हो जाय तब उस कपड़े पर डाल दो। कपड़ेसे छन कर गन्धक दूधमें जा गिरेगी। इस प्रकार ७ बार या ३ बार करनेसे गन्धक शुद्ध हो जाता है। इसको ३ से ६ मासे तक शहदके साथ चाटनेसे खुजली निर्मूल हो जायगी। सब तरहके रक्त विकार शान्त होते हैं।

४—मंजीठ, हरड़, बहेड़ा, आमला, कुटकी, वच, दारू हल्दी, नीमकी छाल और गिलोय। इन ९ दवाइयोंका काढ़ा पीनेसे रक्त-विकार शान्त होता है तथा खुजली निर्मूल हो जाती है।

५—तुतमलङ्गा १ से २॥ तोले तक खानेसे खुजलीमें फायदा होता है।

६—आमलासार गन्धकको महीन पीस कर भेसलिन या घी में मिला कर मालिश करनेसे खुजलीमें तत्काल लाभ होता है।

७—हमारी चर्मरोगकी दवाके लगानेसे और अनन्त

पीनेसे कठिनसे कठिन खुजली आराम हो जाती है।

८—पामारि चूर्ण

अशुद्ध गंधक २ तोले, मैन्सिल, काली मिर्च, कमीला, और दारू हल्दी एक एक तोला, नीलाथोथा (तुतिया) मुर्दाशंख, सुहागा और सिन्दूर आधा आधा तोला। इन ९ दवाइयोंका चूर्ण करो। यह पामारि चूर्ण है। सरसोंके तेलमें मिला कर खुजलीपर मालिश करनेसे तीन चार दिनके अन्दर ही आराम हो जायगा। यह तेज दवा है, इसलिये पहले बहुत कम चूर्ण तेलमें मिला कर मालिश करना योग्य है। जब सह्य हो जाय तब अधिक दवा मिलाकर लगाना चाहिये। अमीर प्रकृतिके लोगोंके कामकी चीज नहीं है।

दद्रु (दाद-दिनाय)

यह चर्मरोग मात्र है। इसमें दवा खानेकी आवश्यकता नहीं है सिर्फ लगानेकी दवासे ही लाभ हो जाता है। साबुनसे अच्छी तरह स्नान करना, तेल लगाना, भीगे वस्त्रोंका न पहनना, आदि सावधानी रखकर इस रोगसे बचा जा सकता है। टट्टीकी बदबूके कारण भी दाद हो जाता है।

१—भेसलिन १ पौण्ड और एसिड क्राइसोफेनिंग २ औंस मिला कर मलहम तैयार कर लो और दादको खुजलाकर दो तीन बार लगा दो। यह दादकी रामवाण दवा है।

२—भेसलिन सफेद १पौण्ड, एसिड सालिसिलिक २ औन्स और एसिड हाइड अमोन १ औन्स मिलाकर दादका सफेद मलहम

बना लो । इससे कपड़े तो खराब नहीं होते; परन्तु लाभ उतना नहीं करता ।

३—सुहागेका लावा, राल, गन्धक और फारसी अजवाइन। इन ४ चीजोंको जलके साथ महीन पीस कर लगानेसे दाद आराम होता है।

४—पारा और गन्धककी कज्जली करके दोनोंके बराबर सुहागे का लावा मिला दो। घी या तेलमें मिलाकर लगानेसे दाद, खाज, फोड़ा, फुन्सी, घाव, आदि शर्तिया अच्छे होंगे।

५—इमलीके बीज नींबूके रसमें पीस कर लगानेसे दाद आराम होता है।

सफेद कोढ़

शरीरके ऊपर जो सफेद-सफेद दाग हो जाते हैं वह कोढ़ नहीं है, चर्म रोगमात्र ही है। फिर भी लोग इसे सफेद कोढ़के नामसे ही पुकारते हैं। इसमें छूआछूतसे रोग होनेका डर नहीं है। यह रोग किस कारणसे पैदा होता है इसका निश्चय अभी तक नहीं हुआ है। इस रोगकी बाकुची (बड़ा दानावाली बावची, तुतमलंगा नहीं) बहुत अच्छी दवा है। बाकुचीका चूर्ण ३ से ६ मासे तक जलके साथ सेवन किया जाय और गोमूत्रमें पीस कर लगाया जाय तो शीघ्र ही रोग आरोग्य हो जाता है। दवाके खानेसे गर्मी होती है, एवं लगानेसे छोटी छोटी फुन्सियां हो जाती है। इससे भयकी कोई बात नहीं है। गर्मी तो स्वतः ही शान्त हो जाती है

और छोटी छोटी फुन्सियां हुये बिना चमड़ेका रंग ही नहीं बदलता। मरिच्यादि तेलका मालिश भी लाभदायक है। जलनेके कारण उत्पन्न हुये सफेद दाग प्रायः अच्छा नहीं होते।

पथ्यापथ्य—खाज खुजलीके रोगीको ठंढे जलमें स्नान करना बहुत लाभकारी है। पीड़ित स्थानको त्रिफला या नीमके काढ़ेसे या कार्बोलिक साबुनसे धोकर दवा लगाना बहुत फायदेमन्द है। एफ्रिडोल साबुन (Afridol soap) लगाकर कुछ समय रहने दो, इससे खुजलाहटमें लाभ मालूम होगा। नारियल के तेलमें कपूर मिला कर मालिश करनेसे भी खाज खुजलीमें फायदा होता है। खानेमें बिना नमक डाले चनेकी रोटी बहुत लाभ पहुंचाती हैं। यदि चनेकी रोटी निरन्तर सेवन की जाय तो बिना किसी दवाके रोग अच्छा हो जायगा। खुजलीके रोगीको दूध या दहीका सेवन हानिकारक है; क्योंकि दूध या दहीसे शरीर में अधिक रस तैयार होता है, अतएव अधिक खाज होती है। ताजा घी खाना बहुत उत्तम है। शहद खाना भी लाभदायक है। नमक तेल, गुड़, खट्टा, मिर्चा, आदि खाना निषेध है। पेट साफ रखना चाहिये। कब्जियतसे बीमारी बढ़ती है।

रक्तविकार (खून खराबी)

रक्त मनुष्यका जीवन है। प्राणोंके साथ ही साथ रक्त भी शरीरसे विदा हो जाता है। शुद्ध हवा फेफड़ेमें जाकर रक्तके ... अंशको अपनेमें मिला कर वापस लौटती है। शुद्ध हवाके

अभावमें या कब्ज आदि कारणवश जब रक्त दूषित हो जाता है तब अनेक रोग पैदा कर देता है। फोड़ा, फुन्सी, लाल लाल गोल चकत्ते (मंडल), कोढ़, खाज, खुजली, आदि रक्तविकार पैदा हो जाते हैं।

चिकित्सा—रक्त शुद्धिके लिये जुलाब प्रधान है; क्योंकि जब आंतोंमें मल संचय हो जाता है तब आहार तत्वको चूसनेवाली छोटी छोटी नाड़ियां उसी खराब रसको चूसकर रक्तके भागमें मिला देती हैं; फलस्वरूप अनेक रक्तविकार उत्पन्न हो जाते हैं। गजबां ६ मासे, मुनक्का १० दाने, गुलाबके फूल ६मासे, मुलेटी ६ मासे, सौंफकी जड़ ६ मासे, अफतीमून ३ मासे, वेद अंजीरकी जड़की छाल ६ मासे, मकोय खुश्क ४ मासे आध-सेर पानीमें रातको भिगो दो। सुबह आधा पानी जलाकर और छान कर दो तोले गुलकन्दके साथ आवो। बढ़िया मंजूस हैं। पहले मंजूसा लेकर मल फुला देना चाहिये। फिर कब्जियत अधिकार लिखित औषधि सेवन करके पेटको एकदम साफ कर देना चाहिये। सात दिन मंजूस और सात या तीन दिन जुलाब लेनेसे प्रायः सभी तरहके रक्तविकार शान्त हो जाते हैं। सौंफ गाजबां, गुलाबके फूल, मुनक्का और मुलेटी—सब मिलाकर २॥ तोले लो और आधा सेर पानीमें डालकर काढ़ा करो। जब एक पाव शेष रह जाय तब २ तोले मिश्री मिलाकर सुबहके समयमें पीओ। यह भी मंजूस है। खानेमें खिचड़ी खाओ। फिर रक्त शुद्धि-कारक दवाका सेवन करो। रोग एकदम निर्मूल हो जायगा।

१—हरड़, वहेड़, आमला, उसवा, नीमकी छाल, कुटकी, मंजीठ, गोरखमुन्डी, चोपचीनी और गिलोय। ये १० दवाइयां एक एक पाव और अनन्तमूल २॥ सेर २० सेर जलमें १२ घंटे भिगोकर ५ बोतल अर्क निकाल लो। एक एक छटांक अर्क सुवह और शाम सेवन करो। यह रक्त शुद्धिके लिये रामवाण है। खूनकी वृद्धि करता है एवं आतशक और अशुद्ध पारेके दोषोंको समूल नष्ट करता है। बरावर सेवनसे कोढ़तक अच्छे हो सकते हैं। खूब परीक्षित है। इसमें अनन्तमूल ताजा चाहिये।

इसी अर्कके प्रत्येक बोतलमें ६ मासे पोटास आइडाइड और १ औंस एक्सट्रॅक्ट जमीका सार्सापरिला मिलानेसे वहुत उत्तम सालसा हो जायगा। इसकी ढाई तोलाकी खुराक होनी चाहिये। इसके सेवनसे खून वहुत बढ़ता है। दुवला पतला मनुष्य मोटा हो जाता है।

२—पंचतिक्त घृत

नीमकी छाल, पटोलपत्र, कण्टकारी, गुरुच और वासक—ये ५ दवा प्रत्येक दो दो सेर लेकर ६४ सेर पानीमें डालकर काढ़ा बनाकर १६ सेर शेष रक्खो। फिर एक सेर त्रिफलाका कल्क वना लो। इन सबका ४ सेर गोघृतमें पाक कर लो। पञ्चतिक्त घृत तैयार हो जायगा। यह रक्तशुद्धिकी उत्कृष्ट दवा है। १ से २ तोला तककी मात्रा है।

३—रस माणिक्य

वंशवत्र (तपकिया) हरतालको कुमड़ाका रस और दही

के पानीमें सात सात दिन घोटो। फिर ऊपर नीचे अभ्रकके पत्ते देकर बैरके पत्तोंके कल्कसे सन्धिरोध कर दो और सुखाकर मन्द मन्द अङ्गारोंसे तपाओ। लाल सुर्ख रंग होते ही तैयार हुआ समझो। दो रत्तीकी मात्रा घी और शहदके साथ चाटो। इस से भयानक रक्तविकार शान्त होता है। शास्त्रके लेखानुसार गलित कुष्ट भी इसके सेवनसे अच्छा हो जाता है। वातरक्तकी परीक्षित दवा है।

पथ्यापथ्य—खुजलीकी तरह पालन करना चाहिये।

सुजाक (GONORROHEA)

विचार पूर्वक देखा जाय तो रोगमात्र मनुष्यके आहार आचारके दोषोंसे उत्पन्न होते हैं; परन्तु सुजाक और आतशक तो मनुष्य खुद चाहकर खरीदता है। यदि मनुष्य अपने मनको वश में रख सके तो इन रोगोंसे होनेवाले कष्टोंसे बच सकता है। सुजाकवाली स्त्रीके साथ सम्भोग करनेसे पुरुषको तथा सुजाकवाले पुरुषके साथ सम्भोग करनेसे स्त्रीको यह रोग उत्पन्न हो जाता है। कड़ी धूपमें घूमनेसे या तेल, आचार, आदि अत्युष्ण पदार्थोंके खाने आदि कारणोंसे भी पेशाबमें जलन पैदा हो जाती है; परन्तु वह जलन आप ही आप शान्त हो जाती है। बहुत से धूर्त रोगी इसी तरहके कई कारण बतलाकर चिकित्सकको भ्रममें डालनेकी चेष्टा करते हैं; परन्तु उन्हें स्मरण रखना चाहिये कि मामूली कारणोंसे उत्पन्न हुआ सुजाक और आतशक बिना

दवाके अच्छे हो जाते हैं। खैर। सुजाकका जहर शरीरमें घुसते ही अथवा २।३ दिन बाद ही रोगके लक्षण प्रगट हो जाते हैं। शुरू शुरूमें मूत्रनालीका मुंह सुरसुराता और खुजलाता है। पेशाब लाल और गर्म हो जाता है। पेशाबमें जरा जलन और कुछ मवाद भी आने लगती है। इसके बाद सुजाकको असल अवस्था उत्पन्न होती है जिसमें पेशाब करते समय भयानक यंत्रणा होती है। सफेद, पीला या हरा मवाद भी वहुत आने लगता है। रातको सोते समय जननेन्द्रिय उत्तेजित हो जाती है जिसके कारण रोगीको अत्यन्त कष्ट होता है। जननेंद्रिय मुण्डकी सूजन, अण्डकोषोंमें प्रदाह और वस्तिकी ग्रन्थिका प्रदाह आरम्भ हो जाता है। ७ से १४ दिनके भीतर रोगके सब लक्षण घटकर सुजाक पुराना आकार धारण कर लेता है। पुराने सुजाकमें पेशाबकी जलन बहुत कम हो जाती है या बिल्कुल नहीं होती। सिर्फ पीला या सफेद पीप कम तायदादमें निकलता रहता है। कभी कभी मूत्र नालीके संकोचके कारण पेशाब पतली धारसे या रुक रुककर होता है। मवादके कारण मार्ग रुक जानेसे बाज समय पेशाब एकदम बन्द हो जाता है।

मूत्रमार्गकी कफकी पतली झिल्लीमें प्रदाह हो कर घाव हो जाता है इसीसे मवाद आता रहता है। सुजाकके प्रसादसे बाघी भी हो जाती है। प्रायः देखा जाता है कि सुजाक या आतशक जिसको भयानक न हो कर मामूली रूपसे प्रगट होता है व बाघी होती है। रोगका बचा हुआ जहर बदके रूपमें प्रगट

हो जाता है। सुजाक या आतशक होनेके बाद गठिया बातका होना बहुत सम्भव है। लोगोंका ध्यान है कि सुजाक या आतशकमें ठंडी चीजोंके व्यवहारसे गठिया बात हो जाती है; परन्तु असलमें ऐसी बात नहीं है। सुजाक या आतशकके जहरसे ही गठिया बात उत्पन्न होती हैं।

चिकित्सा—सुजाकके रोगीको मामूली जुलाब देकर पेट साफ कर देना चाहिये। सुजाककी पहली या दूसरी हालत में पेशाबकी जुलाब देनी चाहिये। मूत्राघातमें लिखा न० ६ का नुसखा बहुत फायदेमन्द है। कच्चे दूधमें समभाग जल मिलाकर लस्सी करके भरपेट पीओ, इससे पेशाबकी जुलाब होगी। दही की लस्सीमें जवाखार मिलाकर पीनेसे भी बहुत पेशाब उतारता है। ककड़ीके बीज ३ मासे और कलमी सोरा १॥ मासे फांक कर ऊपरसे लस्सी पीना मूत्ररेचक है। कवाबचीनीका चूर्ण १॥ मासेको ३।४ बार ताजा जल या लस्सीके साथ पीनेसे खूब पेशाब उतरता है। मूत्राघात और मूत्रस्तम्भके नुसखे भी लाभदायक हैं।

१—ताजा गुरुच (गिलोय) ५ तोलेको एक पाव पानीमें रातको भिगो दो। सुबह मल-छानकर और ५ तोले शहद मिला कर पीओ। इससे पेशाबकी जलन और मवाद निश्चय बंद हो जायगी। १ गोली चंद्रप्रभा खाकर ऊपरसे यह पानी पीया जाय तो शर्तिया आराम होता है।

२—गंधा विरोजाका तेल, कवाबचीनीका तेल और असली

चंदनका तेल—ये तीनों तेल समभाग मिलाकर १० से २० बूंद तक चीनी या मिश्रीके शर्बतके साथ सेवन करो। सुजाकमें शर्तिया लाभ होता है। खाली चंदनका तेल भी पुराने सुजाक में अच्छा फायदा करता है।

३—राल (धूमना) का चूर्ण आधासे १॥ मासे तक माठा या जलसे साथ सेवन करनेसे सुजाकमें अच्छा फायदा करता है।

४—सत्यानाशी (चोक) की जड़की छाल ६ मासेसे १ तोलातक पीसकर जलके लेनेसे सुजाकमें लाभ होता है तथा दस्त साफ होता है।

५—वंशलोचन, माजूफल, गंधा बिरोजाका सत्त और सफेद कत्थाको समभाग लेकर चन्दनके तेलके साथ एक एक मासे की गोलियां बना लो। मिश्रीके शर्बत या जलके साथ सेवन करो, सुजाकमें लाभ होगा।

६—शिलाजीत, कबाबचीनी, रेवतचीनी, चोपचीनी, जवाखार, पकाया हुआ सोरा, कतीरेका गोंद, गेरू, फुली हुई फिटकिरी, वंशलोचन, राल, चंदनका बुरादा, गिलोयका सत्त और बिरोजेका सत्त। ये १४ दवाएं समभाग लेकर चूर्ण बना लो। ६ मासेकी मात्रा दूध या जलके साथ लो। सुजाकमें रामबाणकी तरह लाभ पहुंचाता है। धातुपुष्टिके लिये भी लाभदायक है।

७—सेमलकी जड़ (मूसली) का स्वरस या केलेके खम्भों स्वरस १ से २ तोले तक पीनेसे सुजाकमें अच्छा फायदा

होता है।

८--सुजाकमें सोते समय जननेन्द्रिय उत्तेजित हो कर बहुत कष्ट देती है। इसके लिये जननेन्द्रियके मार्गमें जरा सा कपूर या अफीम रख देनेसे शान्ति रहती है।

९--सुजाकमें भीतर घाव हो जाता है इसलिये पिचकारी द्वारा मूत्रमार्गसे उस घावको प्रति दिन दो समय धोना चाहिये। कम से कम एक बार तो जरूर धोना चाहिये। गुलगुने पानीमें जरासा पोटास परमागनेट मिलाकर धोना या त्रिफलेके काढ़ेसे धोना उत्तम हैं। हमारे यहांकी बनी तैयार पिचकारीकी दवासे धोना भी अत्यन्त लाभकारी है। अनुभवसे देखा गया है कि जब खानेकी बढ़िया दवासे भी लाभ नहीं होता तब धोनेकी दवासे १०।१५ दिनमें शर्तिया आराम हो जाता है। बहुतसे डाक्टरों का तो कहना है कि धोये बिना सुजाक अच्छा ही नहीं होता।

पथ्यापथ्य--गुड़, तेल, लाल मिर्च, खट्टा, आचार, मसाला, आदि न खाना चाहिये। गर्म बिस्तरे पर सोना, स्त्री संभोगकी इच्छा, घूमना या कसरत, तथा साइकिल या घोड़ेकी सवारी एक दम मना है। यदि साथमें ज्वर हो तो दूध साबूदाना देना चाहिये। हलका और पुष्टिकारक भोजन करना चाहिये। रोटी, भात, दाल, साग, फल, दूध, आदि पथ्य हैं।

उपदंश (आतशक)

सुजाककी तरह आतशक भी मनुष्यके पापों के फल ही है। आतशक या सुजाक होनेसे मनुष्य जीवनका आनन्द ही चला जाता है। ये रोग जहां एक बार लगे कि जन्म भर इनका जहर बना रहता है। आतशक या सुजाकका फल बेटे पोते तक को भोगना पड़ता है। किसी कुष्टाश्रमके रोगियोंकी जांच कीजिये, मालूम होगा कि कोढ़ अधिकतर आतशकके कारण ही पैदा होता है। यदि मनुष्य क्षणिक सुखके लोभको रोक सके तो इस महाव्याधिसे सुरक्षित रह सकता हैं।

आतशक वाली स्त्रीके साथ संभोग करनेसे पुरुषको और आतशक वाले पुरुषके साथ संभोग करनेसे स्त्री को यह रोग लग जता हैं। कई वज्र मूर्ख पुरुष ऐसे भी देखे गये हैं जो आतशक या सुजाक होने पर बिना रोगवाली स्त्रीके साथ इस खयालसे सम्भोग करते हैं कि रोग आराम हो जायगा। परन्तु फल बिल्कुल उल्टा होता हैं। विषय भोग करनेसे गर्मी और सुजाकके घाव फटकर जो भयानक यंत्रणा होती है उसे भुक्तभोगी ही जान सकता है। आतशक या सुजाकके रोगीका कर्त्तव्य है कि रोग आराम होनेके बाद भी दो चार महीने तक स्त्री सम्भोग न करें; क्योंकि विषय भोगके कारण कच्चे घावोंका फटना बहुत सम्भव है।

आतशकका विष शरीरसें घुसनेके बाद दस दिनके भीतर ही लक्षण प्रगट हो जाते हैं। पहले मसूर जैसा दाना प्रगट

होता है। फिर यह दाना तीन चार बड़े फलोंका आकार धारणकरके फैल जाता है। इसके बाद इसमें मवाद उत्पन्न होकर जख्म गलने लगता है। जख्मके चारो ओरका किनारा कठिन और ऊंचा होवे तथा मध्यभाग धीरे धीरे गहरा होवे तो इसको कठिन आतशक कहते हैं। इसके विपरीत मामूली घाव हो तो साधारण आतशक कहलाता है। आतशकके कुछ समय बाद ही बाघी (बद) उत्पन्न हो जाती है। कठिन उपदंशके बादकी बाघी कुछ विशेष कष्ट नहीं देती; परन्तु साधारण आतशकके बाद उत्पन्न होने वाली बाघी बहुत कष्ट देती है। आतशकका जहर शरीरमें फैलनेसे रक्त दूषित हो जाता है। सारे शरीरमें खुजली और ताम्बेकी रङ्गकी छोटी छोटी फुंसियां उत्पन्न हो जाती हैं। शरीरकी सन्धि सन्धि (जोड़ जोड़) में दर्द और सूजन हो जाती है जिसको सन्धि बात या गठिया बात कहते हैं। हाथ, पैर और आंखोंमें जलन, गले या नाक में घाव, सिरके बालोंका उड़ना, ज्वर, राजयक्ष्मा, आदि अनेक उपद्रव होते हैं।

चिकित्सा—वैद्यक शास्त्रके मतानुसार पारा इस रोगकी महौषधि है। वर्तमान समयमें पाराके विषयमें बहुतसे लोगोंमें भ्रम फैला हुआ है जो डाक्टरोंने स्वार्थवश फैलाया है। परन्तु किसी सज्जन डाक्टरसे पूछा जाय तो वह तुरन्त बतलायेगा कि पारा इस रोगको बढ़िया दवा है। इञ्जेक्शनोंके इस जमानेमें भी आतशक के रोगीको खानेकी दवामें सभी डाक्टर पारा देते हैं। तब अशुद्ध पारा बहुत खराबी करता है—कोढ़ तक कर देता है,

यह बात सत्य है। बहुतसे लोग स्वार्थवश आतशकके खास चिकित्सक बन बैठते हैं। मैं खुद दो चार आतशकके प्रसिद्ध चिकित्सकोंको जानता हूं जो लिखना भी नही जानते; परन्तु इस रोगसे खासा आमदनी कर लेते हैं । यह सत्य है कि ये मूर्ख वैद्य अशुद्ध पारा ही रोगीको खिलाते हैं । दुर्भाग्यवश आतशकके रोगी ऐसे ही वैद्यराजोंके चिकित्सामें अधिक जाते भी हैं; क्योंकि लोगोंमें अभी तक इस रोगके प्रति काफी घृणा है। इसलिये लज्जावश चुपचाप इलाज कराना अधिक पसंद करते हैं। आतशक होना सचमुच लज्जाकी बात है; परंतु आतशक होनेपर लज्जा करना मूर्खता है। इसलिये योग्य चिकित्सकसे ही इलाज कराना चाहिये। शुद्ध पाराके खिलानेसे कुछ भी खराबी नहीं होती अमृत समान लाभ होता है शुद्धपारा कुष्ट रोगको नष्ट करनेकी शक्ति रखता है। इसलिये बिना किसी संकोचके शुद्ध पारा आतशक के रोगी को नीचे लिखा विधिसे सेवन करना चाहिये ।शुद्ध पाराका सेवन इस रोगमें अत्यन्त लाभ पहुंचाता है ।

आतशकके रोगीको पहले जुलाब देकर पेट साफ कर देना चाहिये । दवा सेवनके बीच बीचमें भी जुलाब देनी उचित है। आतशक होते ही जननेन्द्रियके मुण्डकी चर्म उलट देनी चाहिये। प्रायः देखा गया है कि गर्मीके कारण जननेन्द्रिय मुण्ड फूल जाता है उस हालतमें चर्म उल्टी नहीं हो सकती। फलतः घाव भीतर ही भीतर सड़कर गलने लग जाता है । यदि चर्म उलटी गई हो और सूजन आगई हो तो त्रिफलाके गुनगुने

काढ़ेमें जननेद्रियको डुबाकर रखना चाहिये। त्रिफलाके गुनगुने काढ़ेमें जननेन्द्रियको डुबाकर रखनेसे शोथ कम होजाता है। शोथ कम होते ही मुण्डकी टोपी उलट देनी चाहिये। यदि इससे भी ठीक न हो तो अग्र भागको चर्म काट देनी चाहिये। आतशकके घावोंको त्रिफलाका काढ़ा या नीमके पत्तोंके पानीसे प्रतिदिन दो बार धो देना उचित है। गर्म पानीमें जरासा पोटास आफ परमागनेट मिलाकर धोना भी अच्छा है। आतशकके घावमें लगाने वाली ऐसी मलहम न हो कि उतारे न उतरे। सबसे उत्तम विधि यह है कि घावको अच्छी तरह धोकर रस कपूर घी या भेसलिनमें मिलाकर लगा दो। इससे घाव अच्छे हो जाते हैं। नीचे लिखी दवाइयोंका सेवन परम लाभकारी है।

१—अमीर रस

सेंधा नमक ५ छटांकको खूब महीन पीसो। इसमेंसे ३ छटांक नमक लेकर एक तवे पर ४ इञ्ची गोलाकारमें डालो। उस नमक पर सच्चे गोटे (चान्दीके) के तार आधा तोला रख कर फिर उस पर रसकपूर १ तोला, रूमी सिंदरफ १ तोला, दाल चिकना १ तोला—ये तीनों चीजें छोटे छोटे टुकड़े करके डाल दो। फिर गोटेके तार आधा तोला डाल कर चीनी मिट्टीके बड़े प्यालेसे ढांक दो और पूर्व शेष २ छटांक सेन्धा नोनमें जरासा जल मिला कर सन्धिरोध कर दो। इस तवेको चूल्हे पर रख कर तीन पहर अग्नि लगाओ। प्यालेके ऊपरवाले भागको भिंगे हुये कपड़े रख कर ठंडा रखो। फिर शीतल होने पर प्याले

को उलट कर दवाको ग्रहण कर लो। इसमें कुछ कण पारेके होते हैं, उनसे भय न करो। एक या दो रत्ती इस दवाको मुनक्कामें भरकर रोगीको निगलनेको दो। दांतोंसे न चबाओ। खानेमें गेहूं की रोटी (बिना नमक) और दूध-चीनी दो या भात और दूध-चीनी दो। अन्य सब चीजोंसे सख्त परहेज रक्खो। इससे आतशक ७ या ९ रोजमें शर्तिया अच्छी हो जाती है। आतशकके कारण होनेवाली गठिया बात शर्तिया आराम होती है। आतशकके कारण सारे शरीरमें फोड़े हो कर चूने लग गया हो तो इससे शीघ्र आराम होगा। दवा खानेसे मुंह आ जाय तो किकरके वक्कलके काढ़ेसे कुल्ले करो या घावों पर पपरिया कत्था डालो, आराम हो जायगा। आतशककी यह बहुत बारकी परीक्षित दवा हैं। बहुत जल्द फायदा करती हैं।

२-तीन मासे रूमी सिंदरफकी ६भाग करो,और एक भागमें तम्बाकू या जरदा मिलाकर हुक्का (गुड़गुड़ी) की तरह पीओ। इस प्रकार सुबह और शाम करके ३ दिनमें सबको पी डालो। खानेमें बिना नमक गेहूंकी रोटी या दलिया अथवा भुने हुये चनोंके सिवाय और सब चीजें निषेध हैं। गुड़, तेल, लाल मिर्च, खट्टा, मिठाई, आदि १ महीने तक न खानी चाहिये। इससे भयानकसे भयानक आतशक भी शर्तिया अच्छी हो जाती है। दवा खानेके बाद शुद्ध गंधक या रक्त शुद्धिकारक अर्कका सेवन करना जरूरी है।

२—सिंदरफ १ तोला, रसकपूर ६ मासे, तुतिया २ तोले और मुर्दासिंग २ तोले। इन ४ दवाइयोंको महीन पीस कर ७ छटांक

मोमको गला कर उसमें मिला दो। उसमें सात कपड़ेकी वत्तियां डाल कर मोमवत्तीके आकारमें वना लो। रोगीको वेंतवाली कुर्सी पर नंगा वैठा कर नीचे अंगारों पर उक्त वत्ती रखकर शरीरको मोटे कपड़ेसे ढांक दो, सिर्फ गर्दन भर खुला रहने दो। जननेन्द्रिय को धुवां लगनी चाहिये। अन्दाज एक घंटेके समयमें यह वत्ती धुवां देकर खतम होगी। इससे वहुत पसीना वहेगा। चमत्कारक दवा है। भयानक उपदंश इस धुवांसे आराम हो जाता है। ताजा दूध और भातका भोजन करना चाहिये।

पथ्यापथ्य—ज्वर साथमें होनेसे दूध आदिका पथ्य देना चाहिये। जवतक घाव अच्छे न हो जायं तवतक मछली और मीठा खाना मना है। स्त्रीसम्भोगकी इच्छा न करनी चाहिये; क्योंकि इससे जननेन्द्रिय उत्तेजित हो कर पुनः घाव होनेका भय है।

अम्लपित्त

विल्कुल मन्दाग्निका ही भेद है। जव भोजनका परिपाक अच्छी तरह नहीं होता तव यह रोग उत्पन्न होता है। इस रोगमें भोजनका अपरिपाक, आलस्य, भोजनके दो एक घंटे वाद अम्ल (खट्टी) वमि, छाती और गलेमें जलन, कब्जियत, पेट दर्द और अरुचि, आदि लक्षण प्रगट होते हैं। भोजनके वाद छाती और गलेमें जलन तथा खट्टी डकारोंके साथ खट्टे पानीसे मुंह भर आना और अम्ल वमि होना इस रोगके खास लक्षण हैं। विहार और वंगाल

में यह रोग बहुत होता है। मन्दाग्निके जो कारण बतलाये हैं उन्हीं कारणोंसे अम्लपित्त भी पैदा होता है। मन्दाग्नि और अम्लपित्तकी चिकित्सामें भेद होनेके कारण ही दो जगह लिखे गये हैं।

चिकित्सा—मन्दाग्निकी तरह ही इस रोगकी भी चिकित्सा करनी चाहिये। तथापि नीचे लिखी दवाइयां इस रोगमें विशेष लाभकारी हैं। संग्रहणी रोगमें लिखा नम्बर १ नुसखा तथा नं० ६ स्वर्ण पर्पटीका सेवन अत्यन्त लाभकारी है। इनके साथ साथ नीचे लिखी दवाइयां भी परीक्षित और शास्त्रसम्मत हैं।

१—अविपत्तिकर चूर्ण

सोंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़, आमला, मोथा, विट्नमक बायविडंग, इलायची, तेजपत्ता—ये ११ दवाइयां एक एक तोला, लौंग ११ तोले, तृवत् मूल (निसोथ) ४४ तोले और चीनी ६६ तोले, इन सबोंका चूर्ण कर लो। भोजनके आदिमें और मध्यमें ३ ३ व ६।६ मासे सेवन करो। इससे अम्लपित्तमें विशेष लाभ रहता है अग्निकी वृद्धि होती है और दस्त साफ होता है।

२—वृहत् पिप्पली खण्ड

पीपल चूर्ण आध सेर, घी एक सेर, चीनी दो सेर, शतावरी का रस एक सेर, आंवलेका रस दो सेर और दूध ४ सेर एकत्रित औंटाकर गाढ़ा करो। फिर दालचीनी, तेजपत्ता, इलायची, हर्रे काला जीरा, धनियां, नागरमोथा, बंशलोचन और आमला—ये ६ दवाइयां प्रत्येक दो दो तोले, जीरा, कूठ, सोंठ और नागकेशर ये ४ दवाइयां प्रत्येक एक एक तोला, जायफल २४ तोले और काली मिर्च

२४ तोले। इन सबोंका चूर्ण करके मिलाना। ठंडा होने पर २४ तोले शहद भी मिला देना। इसका आधा तोला गर्म दूधके साथ सेवन करनेसे अम्लपित्तमें बहुत ही अच्छा फायदा होता है। वमि, जलन, अग्निमांद्य, आदिकी परीक्षित दवा है।

३—धात्रीलोह

आमलोंका चूर्ण ३२ तोले, लोह भस्म १६ तोले और मुलेठी ८ तोले। इन सबको आमलेका रस या काढ़े की सात भावना देकर तीन तीन मासेकी गोलियां बना लेना। एक गोलीको सुबह जलमें भिगो देना और भोजनके समय उसका तीन भाग करके भोजनके आदि, मध्य और अन्तमें लेना। आंवलोंका रस १ तोला और शहद १ तोला खाते समय और मिला लेना चाहिये। यह अम्ल-पित्त रोगकी परीक्षित दवा है।

पथ्यापथ्य—ठीक मन्दाग्निकी तरह आहार-आचार करना चाहिये। परन्तु अम्लपित्तमें माठाका सेवन लाभ नहीं पहुंचाता; क्योंकि माठाके सेवनसे खटाई अधिक पैदा होती है। दूधका सेवन अच्छा है। कच्चे नारियल (डाब) का पानी पीना इस रोगमें उत्तम लाभ पहुंचाता है। जब प्यास लगे तब हो कुंएका ताजा पानी पीना विशेष लाभकारी है

———

नपुंसकतानाशक और कामवर्द्धक दवाइयां

१—संखियाके फूल

१ तोला सफेद संखियाको ३ दिन पुनर्नवाके रसमें घोंट कर सुखा लो। फिर डमरू यंत्रमें रख कर ४ पहर नीचे अग्नि लगाओ। ऊपरके पात्रको भिगा हुआ कपड़ा रख कर ठंडा रक्खो। स्वांग शीतल होनेपर निकाल लो। एक रत्तीका आठवां भाग मलाईके साथ खाओ। मौसम जाड़ेका होना चाहिये। ऊपरसे घी, मलाई दूध, आदि यथेष्ट परिमाणमें खाओ। नपुंसकता दूर होगी। बहुत ताकत पैदा होती है। यह कम उमरवालोंके योग्य नहीं है। ४५।५० वर्षकी अवस्थाके ऊपरवालोंके लिये अमृत समान है।

२—बृहत् चन्द्रोदय मकरध्वज

जायफल, लौंग, कपूर और काली मिर्च—प्रत्येक चार तोले, कस्तूरी १ मासा, और मकरध्वज १ तोला। सबको पानके रसमें घोंटकर २रत्तीकी गोलियां बना लो। मलाई, माखन या पानके रस के साथ सेवन करनेसे नपुंसकता दूर होती है तथा बलवीर्यकी बृद्धि होती है।

३—पूर्णचन्द्र रस

पारा और गंधक चार चार तोले, लोहा भस्म और अभ्रक भस्म आठ आठ तोले, चान्दी भस्म २ तोले, बङ्ग भस्म ४ तोले, सोना, ताम्बा और कांसा भस्म एक एक तोला, जायफल, लौंग, इलायची, भृंगराज, जीरा, कपूर प्रियंगु और नागरमोथा—ये ८ दवाइयां प्रत्येक दो दो तोले। ये सब द्रव्य एकत्रित करके

घीकुमारका रस, त्रिफलाका काढ़ा और एरण्डमूलके रसकी एक एक भावना दे कर फिर एरण्डके पत्तोंमे लपेट कर धान राशिमें तीन दिन तक रखना। चनेके बराबरकी गोलियां बनाकर पानके रस और मधुके साथ सेवन करो। नपुंसकता, शीघ्रपतन, प्रमेह, बहुमूत्र, अग्निमांद्य, आदि नष्ट हो कर बल-वीर्य्य, कान्ति और शक्तिकी वृद्धि होगी। ये गोलियां अत्यन्त लाभकारी हैं। बहुत बारकी परीक्षित हैं।

४—महालक्ष्मीविलास रस

अभ्रख भस्म ८ तोले, पारा ४ तोले, गंधक ४ तोले, चान्दी भस्म, सोना भस्म और स्वर्णमाक्षिक एक एक तोला, बंग भस्म २ तोले, ताम्र भस्म ६ मासे, कपूर ४ तोले, जावित्री, जायफल, विधारेको बोज और धतूरेकी बीज प्रत्येक दो दो तोले। इन सब द्रव्योंको पानके रसमें मर्द्दन करके २ रत्तीकी गोलियां बना लो। पानका रस या अन्य उचित अनुपानके साथ सेवन करनेसे शुक्रक्षय, प्रमेह, लिंग शैथिल्य, सन्निपात ज्वर, आदि निश्चय आराम होते हैं। वीर्य्य विकारके संपूर्ण रोग इससे नष्ट हो जाते हैं। मरते समय जब शरीर शीतल हो जाता है तब इस दवासे उपकार होता है।

५—श्री मदनानन्द मोदक

पारा, गंधक, लोह भस्म, प्रत्येक एक एक तोला, अभ्रक भस्म ३ तोले, कपूर, सेन्धा नमक, जटामांसी, आंवला, इलायची, सोंठ, मिर्च, पीपल, जायफल, जावित्री, तेजपत्ता, लौंग, जीरा,

स्याह जीरा, मुलेटी, वच, कूठ, हल्दी, देवदारू,हिजलबीज, सुहागा, भारंगी, नागकेशर, सोंठ, काकड़ासिंगी, तालीसपत्र, मुनक्का, चीतामूल छाल, दन्तबीज, वला (वरियारा), अतिबला (गुल-शकरी, दालचीनी, धनिया, गजपीपल, शठी (कपूर कचरी), बाला, मोथा, गन्धाली, विदारीकन्द, शतावरी, आककी जड़, कोंछके बीज, गोखरू, विधारेके बीज, भांगके बीज—ये ४५ दवा प्रत्येक एक एक तोला इन सब द्रव्योंको शतावरीके रसमें भावना देकर सुखा लो। फिर सेमल मूसलीका चूर्ण १२तोले और धोई हुई भांगका चूर्ण ३२ तोले (घीमें भूनकर डालना) एकत्रित करके बकरीके दूधमें पीसना। २॥ सेर चीनीका चासनी करना। आसन्न पाक होनेपर ऊपरवाली सब चीजें मिला देना। पाक शेष होनेसे दालचीनी, तेजपत्ता, इलायची, नागकेशर, कपूर, सेन्धा नमक, सोंठ, मिर्च और पीपल-ये ६ दवाइयोंका चूर्ण ६।६ मासे मिला देना, ठंडा होनेपर एक पात्र घी और एक पात्र शहद मिलाकर रख देना। इसकी ३से ६मासे तककी मात्रा दूधके साथ सेवन करना। इससे बल वीर्य्यकी वृद्धि, रतिशक्तिको वृद्धि और स्तम्भन शक्ति प्राप्त होती हैं। यह संग्रहणी और मन्दाग्नि की उत्तम दवा है।

६—श्रीगोपाल तैल

तिल तेल ४सेरको खूब औंटाकर संस्कार कर लो। फिर असगंध, चोर पुष्पी, पद्मकाष्ठ, कण्टकारी, वला (वरियारा), अगुरु, मोथा, गन्धतृण, शिलारस, चन्दन, लाल चन्दन, हरड़, बहेड़ा, आमला, मूर्वामूल, जीवक, ऋषभक, मेदा, महामेदा, काकोली,

क्षीर काकोली, मुद्गपर्णी, माषपर्णी, जोवनी, मुलेटी, सोंठ, मिर्च, पीपल, पूति (खट्टासो), केसर, कस्तूरो, दालचीनी, तेजपत्ता, इलायची, नाग केशर, शैलज, नखी, मोथा, मृणाल, नील कमल, खश, जटामांसी, भुरा (मरोड़फली), देवदारू, वच, अनारका बीज, धनिया, ऋद्धि, मृद्धि, दमनक (दौन्त) और छोटी इलायची—ये ५१ दवाइयां एक एक तोला लेकर कल्क करो। १६ सेर जल डालकर पाक करो। फिर क्रमशः शतावरीका रस ४ सेर, कुमड़ेका रस ४ सेर, आवलोंका रस ४सेर, असगन्ध, कटसरैया (पिपावांसा) और वला (वरियारा) प्रत्येक २॥ सेरको १६ सेर जलमें काढ़ा करके ४ सेर शेष रक्खो और पाक करो। तीनोंका अलग अलग काढ़ा करके पाक होता है। वृहत् पंचमूल(सालपर्णी, प्रश्नपर्णी, कण्टकारी, बड़ी कण्टकारी, गोक्षुर), वड़ी कण्टकारी, मूर्वामूल, केवड़ेकी जड़, पूतिका (वाटाकरंज) और महानिम्ब—ये १० दवाइयां प्रत्येक एक एक पाव लेकर १६सेर जलमें काढ़ा करो। ४सेर शेष रहनेपर पाक करो। जब सब पाक हो जाय तब छानकर रख लो। इसके मालिशसे नपुंसकता दूर होती है तथा वायुरोग, प्रमेह, शूल, आदि आराम होते हैं। जिस प्रकार खानेकी दवासे वल वीर्य्य वढ़ता है ठीक उसी तरह इस तेलके मर्द्दनसे वल-वीर्यकी वृद्धि होती है।

७—कनीर वृक्षकी छाल आध सेरको ५ सेर दूधमें औटाओ। फिर छालको फेक दो और दूधका दही बनाकर घी बना लो। यह घी २ रत्ती खाया जाय और जननेन्द्रियपर मालिश किया जाय तो नपुंसकता दूर होती है।

मंतव्य—यद्यपि इस विषयमें और भी बहुतसे परीक्षित नुसखे लिखे जाते; परन्तु इस प्रकारकी दवाओंसे सर्वसाधारणका नुकसानही अधिक होता है; क्योंकि कामवर्द्धक दवाइयां खाकर लोग विषय भोगमें अधिक प्रवृत्त हो जाते हैं जिससे रहा सहा स्वास्थ्य भी नष्ट हो जाता है। वीर्यस्तम्भक दवाइयां जानबूझ कर नहीं लिखी गई हैं; क्योंकि रुकावट पैदा करनेवाली नशीली दवाइयोंके सेवनसे जो असंख्य खराबियां होती हैं उनके स्मरणमात्रसे हृदय कांप जाता है। बहुतसे सुन्दर नवयुवकोंका जीवन इन दवाइयोंसे नष्ट हो गया है। प्रत्येक नवयुवकको स्मरण रखना चाहिये कि पूर्ण आरोग्ययुक्त पुरुष ही स्त्रीकी इच्छाको तृप्त कर सकता है। बनावटीपनसे कार्य नहीं चलता। अधिक विषय भोगी पुरुषसे स्त्रीकी कामवासना शान्त नहीं होती।

कर्णरोग (कानके रोग)

कानका प्रदाह—जिसमें कानके भीतर अत्यन्त वेदना, सूजन और लालवर्ण हो जाता है। साथ साथ ज्वर भी हो जाता है।

कर्ण शूल—जो ठंड चोट या चेचकके बाद होता है। इसमें कर्णके भीतर भयानक दर्द होता है।

कर्णनाद—इसमें कानमें सन-सन, फस-फस या सों-सों आदि नाना तरहकी आवाजें आती हैं।

कानका बहना—चेचक या बुखारके बाद या गण्डमालाग्रस्त

बच्चोंको तथा अन्दर घाव होनेसे कानसे मवाद आने लगता है। अधिक अवस्थाके रोगीका कान वहने लगे तो बधिरताका पूर्व लक्षण समझना चाहिये।

बहरापन—जिसमें सुनाई नहीं देता। आदि कर्ण रोग हैं।

चिकित्सा—कर्ण प्रदाहमें गोमूत्रको जरा गर्म करके डालना या वचको नींबूके रस और जलके साथ डालना लाभकारी है। कर्ण शूलके लिये भी गोमूत्रको गर्म करके डालना फायदेमन्द है। कर्ण-शूलके लिये सरसोंके तेलसे या सुदर्शनके पत्तोंके रससे कानको पूर्ण करना हितकारक है। कर्ण व्रणमें चन्दनका तेल या बिरोजेका तेल डालना परम हितकारी है। कर्णनादमें दिमागको पुष्ट करनेकी दवा करनी चाहिये। कानके वहने पर गर्म जलसे पिच-कारी द्वारा धोकर जरासा बोरिक एसिड कानमें डाल देना चाहिये। नियमपूर्वक कानको साफ करना चाहिये। नीमके पत्तोंका रस समभाग शहद मिलाकर कानमें डालनेसे कानकी मवाद बन्द होती है। बिरोजेका तेल डालनेसे कानका बहना बन्द हो जाता है। केलेके पत्तोंके रसमें समुद्र फेन मिलाकर कानमें डालनेसे कानका वहना और दर्द शान्त होता है। अपा-मार्गके खारके जलसे और अपामार्गके कल्कसे सिद्ध किया तेल बहरापनको दूर करता है। अदरखके रसमें शहद और तिल तथा जरासा सेन्धा नमक मिलाकर कानमें डालनेसे कर्णशूल, कर्णनाद, और बहिरापनमें लाभ होता है

मुखरोग (मुंहके रोग)

हाज्मा ठीक न रहनेके कारण आजकल मुख रोगोंकी संख्या बहुत बढ़ गई है। कब्जियतवालेके दांत बहुत जल्दी गिर जाते हैं। मंदाग्नि या संग्रहणीके रोगोके मसूड़ोंमें पायरिया (दन्त-पूय जिसमें दन्तमूलमें मवाद हो जाता है) रोग प्रायः देखा जाता है। पायरियाका जाना बहुत कठिन हैं। दन्त चिकित्सकसे दांतोंको साफ कराके नियम पूर्वक भोजनके बाद गर्म जलमें जरासा परमागनेट आफ पोटास मिलाकर कुल्ली करनी चाहिये। फिर टिंचर आयडिन लगा देना चाहिये। भोजनके बाद अच्छी तरह कुल्ली न करनेके कारण दन्तमूलोंमें अन्नके भाग लगे रह जाते हैं। वे सड़कर भी पायरिया पैदा कर देते हैं। अधिक पान खानेसे या नियम पूर्वक दांतून कुल्ली न करनेके कारण भी दांत गन्दे होकर अनेक रोग पैदा कर देते हैं। मैं अपने अनुभवके बलसे कह सकता हूं कि दांतोंकी बीमारीका मुख्य कारण प्रधानतः भोजनका अच्छी तरह पाक न होना ही है। दन्त रोगके होनेपर मन्दाग्नि होना स्वाभाविक हैं। स्वच्छ दन्तपंक्ति शरीरकी शोभा है। इसलिये नियमपूर्वक दांतोंको साफ रखनेकी चेष्टा करते रहना चाहिये। नमकके चूर्णमें दो तीन बून्द तेल डालकर दांतोंपर मलनेसे दांत स्वच्छ और नीरोग रहते

डाढमें कीड़ा लगकर उसमें भयानक वेदना कर देता है। उसमें हींग भरनेसे कीड़ा मर जाता है। मसूड़ेमें दर्द और सूजन होनेपर अमृतधारा या पिपरमिन्टका तेल लगाकर लार टपकानेसे शान्ति

आ जायगी। फिटकिरीमें ज़रासा अफीम मिलाकर पका लो। इसके मर्द्दनसे दांतोंके दर्दमें फौरन आराम होता है। ईंट या पत्थरको गर्म करके कम्बलसे लपेटकर सेंकनेसे दान्तोंकी पीड़ा आराम होती हैं। मसूड़ोंसे खून गिरनेपर फिटकिरीके जलकी कुल्ली करना अथवा फिटकिरीको फुलाकर मंजन करना अत्यन्त लाभकारी है। कूठ, दारू हल्दी, लोध, मोथा, वाराहक्रान्ता, आक, नाम और हल्दी—इनका चूर्ण घिसनेसे रक्तस्राव और दर्द आराम होता है। त्रिफला, त्रिनोन, त्रिकुटा, मांजूफल, मंजीठ और तुतिया—ये १२ दवाइयां लेकर चूर्ण कर लो। तुतिया भूनकर डालो। बिना समय दांत हिलने लग गये हों तो यह मंजन दांतोंको हिलनेसे बन्द कर देता है। परन्तु इससे मिस्सीकी तरह मसूड़े काले हो जाते हैं, यह याद रखना चाहिये। हमारा बहुत बारका परीक्षित है।

मुंह आनेपर या संपूर्ण मुंहमें फोले होने पर पोटास आफ परमागनेटकी कुल्ली करना अत्यन्त लाभकारी है। मुंह आनेपर कब्ज हो तो मामूली जुलाब देकर पेट साफ कर देना चाहिये। भाई पत्थर और गैरुका चूर्ण लगानेसे भी मुख पाक अच्छा होता है। किकरके वक्कलके काढ़ेसे कुल्ली करना लाभदायी है।

सिरदर्द (HEAD-ACHE)

सिरदर्द अन्यान्य बीमारियोंका लक्षण मात्र है। तब भी वैद्यक शास्त्रमें इसके लिये ऐसी उत्तम दवाइयां लिखी हैं कि उनके सेवन करनेसे सिरदर्द आराम तो हो ही जाता है, मूल रोगकी चिकित्सा भी उन्हीं दवाइयोंसे हो जाती है। जुकाम, अधिक परिश्रम, मानसिक चिन्ता, रात्रिजागरण, रक्तसंचय, आदिसे जो सिरदर्द होता है वह अपने आप चला जाता है। परन्तु जो लोग निरन्तर सिरदर्दके कारण कष्ट भोगते हैं उनको दवाका सेवन करना आवश्यक हो जाता हैं।

चिकित्सा—सर्दी, जुकाम, परिश्रम आदि, मामूली कारणों से उत्पन्न होने वाले सिरदर्दमें हमारा "वैद्यनाथ पेनवाम" जरासा मल दो। तुरन्त आराम हो जायगा। अथवा एक खुराक हमारा "मिश्रित चूर्ण" खाओ, कैसा ही कठिन सिरदर्द क्यों न हो एक बार तुरन्त छूमन्तर हो जाता है। दालचीनीको जलके साथ पीस करके लेप करनेसे सिरदर्द आराम होता है। जुकामके कारण होनेवाले सिरदर्दमें दोनों पैरोंको गर्म पानीमें रखनेसे या जरासा कायफल चूर्णके सूंघनेसे अथवा यूकलिपटस आयल के सुंघनेसे आराम होता है। गर्मीके कारण होनेवाले सिरदर्दमें सिरमें नारायण तेलका मालिश लाभकारी है या छुरेसे सिरको मुराकर सौ बार धोये हुये घीकी मालिश शान्तिदायिनी है। शारीरिक और मानसिक परिश्रमके कारण होनेवाले सिरदर्दमें आराम करना चाहिये। निद्रा लेनेसे सब

तरहके सिरदर्द आराम होते हैं। कब्जियतके कारण होनेवाले सिरदर्दमें मामूली जुलाब दो।

१—हरड़, बहेड़, आमला, चिरायता, हल्दी, नीमकी छाल और गुरुच। इन दवाइयोंका काढ़ा गुड़ डालकर पीनेसे पुराना और कठिन सिरदर्द आराम होता है। यदि इस काढ़ेके साथ योगराज गुगलका भी सेवन किया जाय तो बिना किसी संदेहके सिरदर्दसे छुटकारा मिल सकता है। परीक्षित है।

षड्बिन्दु तेल

तिलतेल ४ सेरको औंटाकर और संस्कार करके रेंड़ीकी जड़, तगरपादुका, सोआ, जीवन्ती, रास्ना, सेन्धा नमक, भृंगराज, वायविडंग, मुलेठी और सोंठ---ये १० दवाइयां मिलाकर १ सेर का कल्क करो। बकरीका दूध १६ सेर तथा भृंगराजका रस १६ सेर डालकर पका लो। इसके सूंघनेसे कठिन सिर पीड़ा आरोग्य होतो है। सिररोगोंकी शान्तिके लिये उत्तम नस्य है।

सिरःशूलाद्रिवज्र रस

पारा, गन्धक, लोह भस्म, त्रृवृत (तेवड़ी), एक एक तोला गुगल ४ तोले, त्रिफला चूर्ण २ तोले, कूठ,मुलेठी, पीपल, सोंठ, गोखरू,वायविडङ्ग, दशमूल—ये ७दवाइयां ३।३ मासे एकत्रित करके दशमूलके काढ़ेसे १।१ मासेकी गोलियां बनाना। बकरीका दूध या शहदके साथ सेवन करनेसे सब तरहके सिररोग आराम होते हैं।

४—अनन्तमूल, कमल, कूठ और मुलेठी। इन दवाइयोंको नींबू के रसमें पीसकर तथा घी और तेल मिलाकर लेप करनेसे अधकपालीका दर्द और सूर्य्यके साथ बढनेवाला दर्द आराम होता है।

नेत्ररोग (आंखकी बीमारियां)

आंखोंका आना—आखोंमें धूलि शीतल हवा, धुआं, ते॰ प्रकाश लगनेसे और चेचक या सुजाकके बाद आंखें आ जाती है॰ जहां वर्षा कम होकर गर्म्मी व शीत अधिक होता है वहां॰ निवासियोंकी आखें आश्विन या चैत्र मासमें आ जाती हैं। आखे॰ आनेपर नेत्रका सफेद भाग लाल होजाता है,आखोंसे जल या कोच॰ का निकलना,आंखोंकी पलकोंका जुट जाना,शोथ, दर्द, बालू गिर॰ या कांटा चुभने जैसा दर्द; प्रकाश असह्य, आदि लक्षण होते हैं।

आंख आनेपर उसको सावधानीपूर्वक साफ रक्खो। जल में जरासा बोरिक एसिड मिलाकर दो बार धोवो या त्रिफले के काढ़ेसे आंखें साफ करो। नीमके पत्तोंका ऊपरी भाग सिरेसे इस तरहसे बांधो जिससे आई हुई आंख ढक जाय। उन्हीं पत्तोंके अन्दर आखें रक्खो। बीचबीचमें ठंडे पानीसे पत्तोंको तर रक्खो। इससे पोड़ामें शान्ति होगी और रोग उग्र रूप धारण न कर सकेगा। वर्तमान समयमें आखें आनेपर हरे रङ्गके धूपसे बचानेवाले मामूली चश्मे लोग लगा लेते हैं; परन्तु उनकी जगह नीमके पत्तोंका व्यवहार अत्यन्त लाभदायक हैं।

बबूलके कच्चे पत्तोंको पीसकर टिकिया बना लो। रातको सोते समय ये टिकिया बांधकर सो जाओ। इससे आंखोंमें ठंडक पहुंचेगी। बढ़िया गुलाब जल ५ तोलेमें फिटकिरीका लावा ३ मासे मिलाकर गाढ़े कपड़ेसे छान लो और तीन चार बार इसी जलको आंखोंमें डालो, इससे आंखोंका आना शीघ्र शान्त हो जायगा। स्त्रीके दूधमें रसांजन घिसकर लगानेसे बहुत फायदा रहता है। सेन्धा नमक, दारू हल्दी, गेरू मिट्टी, हर्रे तथा रसांजन (रसौत) जलके साथ पीसकर आंखके चारों तरफ लेप करनेसे आंखोंका दर्द और सूजन शान्त होता है। हल्की जुलाब देकर पेट साफ कर दो, सिरमें ठंडा तेल लगाओ और हालम १ तोला समभाग चीनी मिलाकर खिलाओ, इससे आंखोंका आना शीघ्र शान्त हो जाता है। आखें आने पर देहाती लोग लाल रंग आंखोंमें डालते हैं,इससे भी अच्छा फायदा होता है। हमारा "वैद्यनाथ आश्चोतन" आंख रोगकी परीक्षित दवा है।

दृष्टि शक्तिकी कमी—अति सूक्ष्म या अति तेज पदार्थको अधिक समय तक देखनेसे, बिजलीकी रोशनीमें अधिक काम करनेसे, अतिमात्रामें मादक पदार्थोंके सेवनसे, अधिक निद्रासे या रजोरोधसे देखनेमें कमी आ जाती है। इसके लिये मकर-ध्वज आदि पौष्टिक दवा खाना और नारायण तेल आदि शीतल तेल सिरमें लगाना तथा चन्द्रोदयावर्तिका लगाना लाभदायक है। हमारा मोती और ममीरेका सुरमा भी आंखोंमें

डालना लाभदायक है ।

चन्द्रोदयावर्ति

हर्रे, वच, कूठ, पीपल, मिर्च, बहेड़ेकी गुठलीका गूदा, शंखनाभि और मनःशिला । इन८द्रव्योंको बकरीके दूधके संयोग से पीसकर छोटी छोटी बत्तियां बना लो । शहद्के साथ घिसकर आंखोंमें लगाओ । इससे दृष्टिशक्ति बढ़ेगी एवं फूली और आंखोंमें मासका बढ़ना आदि आराम होंगे ।

नेत्रामृत सुरमा

एक पाव सुरमेको ३ दिन नीमके पत्तोंके रसमें घोंटो । फिर एक पाव शंखनाभिको गर्म करके नींबूके रसमें ७ बार डालो । फिर दोनों वस्तुओंको खूब महीन पीसो । अन्तमें१ छटांक भीम सेनी कपूर और १ तोला फूल पिपरमिन्ट मिलाकर शीशियां भर लो । इसके नित्य व्यवहारसे आंखोंकी रोशनी बनी रहेगी और नेत्र रोग न होंगे । विकारका पानी बहकर आखें ठंडी हो जायंगी ।

उत्तम आश्चोतन

गुलाब जल एक पाव, केशर ६ मासे और भीमसेनी कपूर ६ मासे । इन तीनोंको एकत्र घोंटकर व छानकर शीशी भर लो । यह आंखोंके लिये बहुत लाभकारी है । कलकत्तेमें एक धनी सज्जन इसको मुफ्त वितरण करते हैं । इससे आंखोंकी सभी बीमारियां आराम होती हैं ।

फूली—आखें आनेपर ठीक चिकित्सा न होनेसे आंखकी

माड़ीपर फूली हो जाती है। शंखको शहदके साथ घिसकर लगाना इसकी उत्तम दवा है। केलोमिल लगाना या योग्य चिकित्सिकसे काष्टिक लगाना उत्तम है।

मोतियाविन्द—होनेपर धीरे धीरे अन्धापन हो जाता है। इसमें कोई दवा मत डालो, पकनेपर डाक्टरसे निकलवा दो।

बालरोग (बच्चोंको बीमारी)

बच्चेको जन्मानेके लिये चतुर धायका प्रबन्ध करना चाहिये। जो स्त्रियां शारीरिक परिश्रम यथेष्ट करती रहती हैं उनको प्रसव कालमें कुछ कष्ट नहीं होता; परन्तु शहरोंमें रहने वाली निकम्मी स्त्रियोंको विशेषकर पर्देके बुरे जालमें घिरी हुई स्त्रियोंका प्रथम प्रसव मृत्युसे कम कष्टदायक नहीं होता। जिस स्थानको सूतिकागृह बनाना हो वह स्वच्छ, हवादार एवं प्रकाशयुक्त होना चाहिये। अभीतक बहुतसे स्थानोंमें अंधियारे और बन्द मकानमें सूतिका गृह करनेको रिवाज है। यह रिवाज माता और बालक दोनोंके लिये अनिष्टकारक है। बच्चोंकी नाड़ी काटकर और स्नान कराकर अजवायन और हर्रको घिसकर जलके साथ पिलाना चाहिये अथवा गर्म दूधमें समभाग जल मिलाकर जरा गुनगुना ही पिला देना चाहिये। इसके बाद माता और बच्चेको स्वस्थ होनेपर माताके स्तनका दूध पिलाना चाहिये। बच्चेको पुष्ट होनेके लिये नींदकी बहुत आवश्यकता है। इसीसे जन्मके बाद कुछ दिनों तक बच्चा बहुत सोता है। यह

सोना उसके लिये परम हितकारी है। बच्चेको जन्म दिनसे २१ दिनतक कभी चित्त न सुलाना चाहिये। बायें करवट सुलाना बहुत अच्छा है। बच्चा जब सोये तब उसके पैरोंको वस्त्रसे ढांक देना चाहिये। पांच-सात वर्षकी अवस्था तक बालकको अधिक सुलानेकी चेष्टा रखनी चाहिये। जो बालक जितना अधिक सोएगा वह उतना ही अधिक पुष्ट होगा। शीतकाल में सरसोंका तेल मलकर धूपमें सुलाना बहुत अच्छा है। बच्चे को कड़ी धूप और कड़ी सर्दीसे बचाना चाहिये। बिल्कुल बच्चे को जरा गुनगुना पानीमें स्नान कराना चाहिये। कुछ सयाने होते ही ठंडे पानीसे स्नान करानेकी आदत डालनी चाहिये ताकि सर्दी, खांसी होनेकी उतनी आशंका न रहे। पहले सिरपर कुछ जल देकर फिर सम्पूर्ण शरीरको भिगोना बहुत अच्छा है। बन्द मकानमें बच्चेको स्नान कराके साफ कपड़े पहना देना चाहिये साबुन लगाकर या साधारण जलसे ही बच्चेके पहननेके कपड़े रोज धो देना उचित है। बिछौना भी साफ रहना चाहिये। बालकको माताका दूध पिलाना सर्वोत्तम है। यदि किसी कारण-वश धायका दूध पिलाया जाय तो धाय तन्दुरुस्त होनी चाहिये। यदि माता या धायके दूधसे बच्चेकी उदरपूर्ति न हो तो बकरी या गायका दूध पिलाना चाहिये। १॥-२ महीनेका बच्चा गायका दूध हजम कर सकता है। बकरीका दूध उतना पुष्टिकारक नहीं है जितना कि गायका दूध। दूधमें आधा पानी मिलाकर तथा उचित मीठा मिलाकर प्रथम प्रथम बच्चेको पिलाना

चाहिये। हजम होनेपर विना जल मिला दूध दिया जा सकता है। दूधको अधिक गर्म करनेसे भारी हो जाता है एवं उसके पोषक तत्व (Vitamin) नष्ट हो जाते हैं। इसलिये सिर्फ एक उफान आ जानेतक ही औंटाना उचित है। अधिक दूध एक बार न पिलाना चाहिये। सोते हुये वच्चेको जगाकर तुरन्त दूध न पिलाना चाहिये। विना भूखके जबर्दस्ती दूध न पिलाना चाहये। अच्छा हो कि वच्चेको दूध पिलानेका समय नियत कर दिया जाय। विल्कुल कम उमरके वालकको २।३ घंटा और साल भरके वाद ३।४ घंटाके अंतरसे दूध पिलाना उचित है। माता या धायको ठंडा खाना, असमय खाना, अधिक खट्टा या मीठाका खाना, क्रोध, शोक, भय, आदिसे परहेज रखना चाहिये। माता या धायकी अनियमताके कारण ही प्रायः वच्चोंको वीमारियां होती हैं। वच्चेका लालन पालन उचित ढंगसे होने पर आठ नौ महीने में वालक हाथ पैरोंके सहारे रिंगने लगता है और एक वर्षकी अवस्थामें पैरों चलने लग जाता है। यदि पंद्रह महीने तक भी न चल सके तो समझना चाहिये कि वालक रोगी है। उस हालत में उचित चिकित्सा करानी चाहिये। हमारा "वैद्यनाथ वालामृत" बाल रोगोंको नष्ट करके वच्चोंको शीघ्र ही हृष्ट पुष्ट कर देता है। बच्चोंके दांत प्रायः ६ से ९।१० मासके अन्दर निकलने लग जाते हैं। उस समय बुखार, दस्त, कै, अनिद्रा और कब्जियत आदि उपद्रव हो जाते हैं। दांत निकल आनेपर ये उपद्रव स्वतः शान्त हो जाते हैं। सुहागेके लावाको शहदमें मिला कर मसूढ़ों पर

घिसनेसे दांत जल्दी निकल आते हैं। यदि मसूड़ोंकी शख्तीके कारण दांत न निकल सकें तो मसूड़ा थोड़ा चीर देते ही दांत निकल आते हैं। दांत उगनेपर गर्म भातमें जरासा घी देकर बच्चोंको खिलाना चाहिये। बालकको अतिपुष्ट करनेकी लालसा से बार बार अत्यधिक खिलाना महाहानिकारक हैं। बहुतसे माता पिता बालकको इतना दूध पिला देते हैं कि बच्चा के कर देता हैं; परन्तु कै होने पर भी तुरन्त दूध पिला देते हैं। इस प्रकार जबर्दस्ती खिलानेसे बच्चेका हाजमा खराब हो जाता है और पुष्ट होनेकी जगह बच्चा दिन दिन क्षीण होने लग जाता है। बच्चेको नीरोग और पुष्ट रखनेकी सीधी सी विधि यह है कि बच्चेको समय पर विशुद्ध खाद्य दिया जाय, समय पर पाखाना फिराया जाय, साफ सुथरा रक्खा जाय, खुली हवामें आनन्दपूर्वक उछल कूद करने दिया जाय और साधारण आरोग्यदायक नियमोंका पालन किया जाय। खोंचेकी चटपटी चीजें, बाजारकी मिठाईयां आचार, मसालेयुक्त चीजें, तेज खटाई, आदि चीजें खिलानेकी आदतें बालकोंको न डालनी चाहिये। बाजारकी मिठाईको जहर से कम न समझना चाहिये। जो मां बाप बच्चेको बाजारको मिठाई खिलानेकी आदत डालते हैं उनकी किन शब्दोंसे निन्दा की जाय, सो मुझे मालूम नहीं। बाजारू या घरेलू मिठाई अधिक खानेके कारण बच्चोंका लीवर खराब हो जाता है। फिर वे जन्म भर रोगों के फंदेमें फंसे रहते हैं। इसलिये बुद्धिमान् माता पिताका पवित्र कर्तव्य है कि बालकको जन्मसे ही पूर्ण नीरोग बनावें।

बच्चा अगर अधिक रोवे तो समझना चाहिये कि उसे कुछ
ोमारी हो गई है। भोजन न मिलनेके कारण या चींटी आदिके
ाटनेसे भी बच्चा रोने लग जाता है। बच्चा किस कारणसे रोता है
सका खयाल करना चाहिये। बच्चा रोते समय बार बार मुखमें
ऊंगुली डाले तो दांतोंकी तकलीफ, कानपर हाथ रखनेसे कान
ी बीमारी, घुटनोंको उठा कर पेट पर रखनेसे पेटकी बीमारी
ौर खांस खांस कर रोनेसे फेफड़ोंकी बीमारी समझनी चाहिये।
ालकोंको नीरोग रखनेके लिये यह जरूरी है कि उन्हें कब्जियत
 रहे; क्योंकि पहले कब्ज, फिर दस्त और बादमें अनेक रोग होना
रूरी है। माताका कर्तव्य है कि बालकको सुबह और शाम
ोनों समय नियमसे दस्त फिरानेकी आदत डाले। खानेमें शीघ्र
चनेवाला और बलकारक भोजन दे। नीन्द और खेलने पर
च्छी तरह दृष्टि रक्खे। इस पर भी कब्जकी शिकायत रहे तो
ड़ी हरड़ (जो साधारण बड़ी हरड़से बहुत बड़ी होती है—जिसे
ोग काबुली हरड़ भी कहते हैं) जरासी घिसकर पिला दे। बहुत
े लोग शुद्ध रेंड़ीका तेल ५।१० बूंद पिलानेका उपदेश देते हैं,
रन्तु हरड़ उससे बहुत उत्तम फायदेमन्द है। इसमें जरासा
ाला नमक भी मिला दिया जाय तो बहुत ही उत्तम पाचक हो
ाता है। हरड़के सेवनसे बालकोंके साधारण रोग शीघ्र आराम
ो जाते हैं। बालकको अग्नि दुर्बल हो या जुकाम, कफ, खांसी
ा सर्दी हो गई हो तो हरड़के साथ जरासा सुहागेका लावा
ाल देना चाहिये। इससे बहुत जल्द बालक आरोग्य हो जायगा।

यदि बालकका यकृत् खराब हो गया हो या पुष्ट न होता हो अथवा दूध फेंकता हो तो जरासा चूनेका पानी पिलाना अत्यन्त लाभदायक है। एक बोतल साफ पानीमें २॥ तोला पत्थरका सूखा चूना डालकर हिलाकर रख दो। ६ घंटे बाद चूना तलभागमें बैठ जायगा और स्वच्छ पानी ऊपर रह जायगा। इसीको चूनाका पानी या Lime Water कहते हैं। बालकोंके लिये यह अमृत समान गुणकारी है। दो तीन बार दूधके साथ उसे ६ मासे तक अवस्थाके अनुसार पिलाओ। कुछ समय बाद बच्चे नीरोग और बदन भरके ताजे हो जायंगे। बच्चेको पुष्ट करनेके लिये हमारा "वैद्यनाथ बालामृत" बहुत गुणकारी है।

बालकको जन्मसे एक वर्षके भीतर ही चेचकका टीका लगा देना चाहिये जिससे चेचक होनेका भय न रहे। ठंडा लग जाने से बालकोंको सर्दी, खांसी प्रायः हो जाया करती हैं। कुछ समय बाद वह खुद ही अच्छी हो जाती है। नहीं तो अजवायन, पीपल, सोंठ, जायफल और काला नमक अवस्थाके अनुसार मात्रामें ले कर जलके साथ पीसो। फिर जरासा गर्म करके और छानकर पिला दो। इससे बच्चेका बुखार एवं कफ,खांसी शीघ्र आराम हो जायगी। यदि जरूरत समझो तो जरासा सुहागेका लावा भी डाल दो। कब्ज हो तो जरासी हरड़को भी घिसकर और मिला दो। वंशलोचन ४ रत्तीको चूर्ण करके मकरध्वज १ रत्ती मिला दो। इसकी ५ से १०खुराक बनाकर शहदके साथ बच्चोंको चटाओ।इससेकफ, खांसी, र्दी, जुकाम शीघ्र अच्छे होते हैं। सुहागा या फिटकिरीको फुला

कर शहदमें चटाना भी उपकारी है। मात्रा अवस्थाके अनुसार देनी चाहिये। कभी कभी अधिक सर्दीसे बच्चोंको निमूनिया हो जाता है। जिसको स्त्रियां प्रायः डिब्बाकी बीमारी कहती हैं। इसमें निमूनिया के लक्षण प्रगट होते हैं। इसका इलाज भी निमूनियाकी तरहही करना चाहिये। अभ्रक भस्ममें समभाग सुहागेका लावा मिला कर शहदके साथ चटाना अति लाभदायक हैं। उत्तम शराब (ह्विस्की या ब्रांडी) भी जरासा देना परम हितकारक होता है। माताका स्तन न चूस सके तो वालकको भयानक बीमार हुआ समझना चाहिये। वालकोंके रोगका इलाज बड़े पुरुषोंकी तरह ही किया जाना चाहिये; परन्तु मात्राका ध्यान रखना जरूरी है। विषैली दवा न देनी चाहिये।

१—जन्मघूंटी

सौंफकी जड़, वायविडंग, अमलतास, ब्राह्मी साग, छोटी हरड़, बड़ी हरड़, वच, जीरा, अजवायन, गुलाबके फूल, ढाकके बीज, मुनक्का, उन्नाव, गुड़ और सुहागा—इन १५ दवाइयोंको वालक की अवस्थाके अनुसार ३ से ६ मासे तक काढ़ा बना कर दो। इसमें जरासा काला नमक मिला दो। इसके सेवनसे बुखार, कफ, खांसी, अजीर्ण, आदि समस्त वालरोग नाश होते हैं।

२—कुमार कल्याण रस

रस सिन्दूर, मुक्तापिष्टी, सोना भस्म, अभ्रक भस्म, लोहा भस्म और स्वर्णमाक्षिक। ये ६ दवाइयां समभाग लेकर घीकुमार के रसमें घोंटकर मूंगके बराबरकी गोली बना लो। वालककी अव-

स्थाका विचार करके एक या आधी गोलीकी मात्रा दूध या चीनी के साथ सेवन कराओ। इससे बुखार, कफ, वमन, दूधका न पीना, दस्त, अजीर्ण आदि नष्ट होते हैं।

३—रस पीपरी

शुद्ध पारा और शुद्ध गंधककी कज्जली करना। फिर सोंठ, मिर्च, पीपल, अतीस, काकड़ासिंगी, नागरमोथ, मोचरस, जायफल, जावित्री, सुहागेका लावा और छोटा पीपल-ये ११दवाइयां पारेके समान भाग लेकर महीन चूर्ण करके मिला दो। पारेसे चतुर्थांश कस्तूरी मिला कर जलके संयोगसे मूंगके बराबरकी गोलियां बनालो। इन गोलियोंका नाम रसपीपरी है। बिहार प्रान्तमें रस पीपरी बहुत प्रसिद्ध हैं। ये गोलियां बाल रोगमें अत्यन्त लाभ-कारी हैं। उचित अनुपानके साथ सेवन करनेसे बालककी सर्दी, जुकाम, ज्वर, पतले दस्त, कफ, खांसी, कमजोरी, आदि समस्त रोग आराम होते हैं। यह रसपीपरीका असली नुसखा है।

स्त्री रोग

मासिकधर्मका ठीक नियमानुसार न होना ही स्त्री रोगोंमें प्रधान है। मासिकधर्म प्रायः १५वर्षकी अवस्थासे आरम्भ होकर ५०वर्ष की अवस्था तक ठीक प्रति महीने ३ से ५ दिन तक होता है। स्त्रीके गर्भवती होनेसे बन्द हो जाता है। कितनी ही स्त्रियोंको बालकके पैदा होनेपर फिर सिर्फ गर्भधारणके लिये ही मासिक होता है। मासिक धर्मका रुकना या बड़े कष्टके साथ होना,

दो तीन महीनेसे होना या १५।२० दिनमें ही होना, अधिक रक्त गिरना या कम रक्त गिरना, आदि होनेसे स्त्रियोंका स्वास्थ्य गिर जाता है और अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मासिक धर्म नियमित रूपसे न होना खुद ही एक बहुत बड़ी बीमारी है। फिर श्वेत या रक्त प्रदरका होना निश्चित है। किसीको प्रदर रोग होने के बाद मासिक धर्ममें गड़बड़ी हो जाती है और किसीको मासिक धर्मकी अनियमतताके बाद प्रदर हो जाता है। स्त्रीके लिये प्रदरकी बीमारी बहुत खराब बीमारी है; क्योंकि वह जल्दी अच्छी नहीं होती। प्रदर रोगमें स्त्रीकी योनिसे रात दिन सफेद या लाल रंगका लस्सेदार जल गिरता रहता है। योनि सदा आर्द्र रहती है। प्रदर होनेपर स्वास्थ्य और सौन्दर्य बहुत शीघ्र नष्ट हो जाता है, शरीरमें खून कम हो जाता है एवं अजीर्ण, कब्जियत सिर दर्द, ज्वर, आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्रायः शहरकी रहनेवाली और अमीर घरकी स्त्रियोंको स्त्री रोग बहुत होते हैं। आलस्यमें दिन भर निकम्मे बैठना होता है इससे अनेक रोग शीघ्र उत्पन्न हो जाते हैं। पर्देके भीतर स्त्रियोंको बन्द रखनेकी प्रथा तो इतनी निन्दनीय है कि वह लिखी नहीं जा सकती। सख्त पर्देकी रिवाजवाले कुटुम्बोंमें जब स्त्री रोगोंको देखनेका अवसर आता है तब उस दयनीय दशाको देख कर रोमांच हो जाता है। बाहर भ्रमणका शरीर पर कैसा उत्तम प्रभाव पड़ता है इसका उदाहरण कलकत्तेमें नियमित गंगास्नान करनेवाली स्त्रियोंको दिया जा सकता है। जो नित्य प्रातःकाल गंगा

स्थाका विचार करके एक या आधी गोलीकी मात्रा दूध या चीनी के साथ सेवन कराओ। इससे बुखार, कफ, वमन, दूधका न पीना, दस्त, अजीर्ण आदि नष्ट होते हैं।

३—रस पीपरी

शुद्ध पारा और शुद्ध गंधककी कज्जली करना। फिर सोंठ, मिर्च, पीपल, अतीस, काकड़ासिंगी, नागरमोथ, मोचरस, जायफल, जावित्री, सुहागेका लावा और छोटा पीपल-ये ११दवाइयां पाराके समान भाग लेकर महीन चूर्ण करके मिला दो। पारेसे चतुर्थांश कस्तूरी मिला कर जलके संयोगसे मूंगके बराबरकी गोलियां बनालो। इन गोलियोंका नाम रसपीपरी है। बिहार प्रान्तमें रस पीपरी बहुत प्रसिद्ध हैं। ये गोलियां बाल रोगमें अत्यन्त लाभकारी हैं। उचित अनुपानके साथ सेवन करनेसे बालककी सर्दी, जुकाम, ज्वर, पतले दस्त, कफ, खांसी, कमजोरी, आदि समस्त रोग आराम होते हैं। यह रसपीपरीका असली नुसखा है।

———

स्त्री रोग

मासिकधर्मका ठीक नियमानुसार न होना ही स्त्री रोगोंमें प्रधान है। मासिकधर्म प्रायः १५वर्षकी अवस्थासे आरम्भ होकर ५०वर्ष की अवस्था तक ठीक प्रति महीने ३ से ५ दिन तक होता है। स्त्रीके गर्भवती होनेसे बन्द हो जाता है। कितनी ही स्त्रियोंको बालकके पैदा होनेपर फिर सिर्फ गर्भधारणके लिये ही मासिक होता है। मासिक धर्मका रुकना या बड़े कष्टके साथ होना,

दो तीन महीनेसे होना या १५।२० दिनमें ही होना, अधिक रक्त गिरना या कम रक्त गिरना, आदि होनेसे स्त्रियोंका स्वास्थ्य गिर जाता है और अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मासिक धर्म नियमित रूपसे न होना खुद ही एक बहुत बड़ी बीमारी है। फिर स्वेत या रक्त प्रदरका होना निश्चित है। किसीको प्रदर रोग होने के बाद मासिक धर्ममें गड़बड़ी हो जाती है और किसीको मासिक धर्मकी अनियमताके बाद प्रदर हो जाता है। स्त्रीके लिये प्रदरकी बीमारी बहुत खराब बीमारी है; क्योंकि वह जल्दी अच्छी नहीं होती। प्रदर रोगमें स्त्रीकी योनिसे रात दिन सफेद या लाल रंगका लस्सेदार जल गिरता रहता है। योनि सदा आर्द्र रहती है। प्रदर होनेपर स्वास्थ्य और सौन्दर्य बहुत शीघ्र नष्ट हो जाता है, शरीरमें खून कम हो जाता है एवं अजीर्ण, कब्जियत सिर दर्द, ज्वर, आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। प्रायः शहरकी रहनेवाली और अमीर घरकी स्त्रियोंको स्त्री रोग बहुत होते हैं। आलस्यमें दिन भर निकम्मे बैठना होता है इससे अनेक रोग शीघ्र उत्पन्न हो जाते हैं। पर्देके भीतर स्त्रियोंको बन्द रखनेकी प्रथा तो इतनी निन्दनीय है कि वह लिखी नहीं जा सकती। सख्त पर्देकी रिवाजवाले कुटम्बोंमें जब स्त्री रोगोंको देखनेका अवसर आता है तब उस दयनीय दशाको देख कर रोमांच हो जाता है। बाहर भ्रमणका शरीर पर कैसा उत्तम प्रभाव पड़ता है इसका उदाहरण कलकत्तेमें नियमित गंगास्नान करनेवाली स्त्रियोंको दिया जा सकता है। जो नित्य प्रातःकाल गंगा

स्नान करती हैं उनको दो एक माइलका भ्रमण अनायास ही हो जाता है। ऐसी स्त्रियां अवस्थामें अधिक होने पर भी नीरोग और बलवती होती हैं। इसलिये शुद्ध हवामें भ्रमण, कपड़े धोना, खाना बनाना, चर्खा कातना, घरको साफ रखना, आदि काम प्रत्येक बुद्धिमती स्त्रीको करना चाहिये। पर्दे की प्रथाके विरुद्ध कार्य्य करना प्रत्येक भारतवासीका बड़ा ही पुनीत कर्म्म होगा। इससे लाखों बहनोंका जीवन नर्कसे स्वर्गतुल्य हो जायगा।

चिकित्सा—मासिक धर्मके समय अधिक खून गिरने पर रक्त प्रदरकी तरह या खूनी ववासीरकी तरह चिकित्सा करनी चाहिये। अड़ूसेका स्वरस या कुड़ेकी छालका काढ़ा पिलानेसे खून गिरना बन्द हो जाता है। मोती सींपकी पिष्टी चाटनेसे भी अधिक रक्तका गिरना बन्द हो जाता है। अशोक छाल २ तोलाको आधा सेर दूध और आधा सेर जलमें डालकर औंटाओ। जब दूध मात्र बाकी रह जाय तब उचित मात्रामें पिलाओ। इससे रक्त प्रदरमें शान्ति होगी। शरीरमें रक्त कम होनेपर या गर्भाशयका मुंह बन्द होनेपर अथवा स्त्रीका शरीर अधिक मोटा होनेसे मासिक धर्म बिलकुल बन्द हो जाता है। शरीरके दुर्बल होनेपर शारीरिक रक्त बृद्धि की दवा और पुष्टिकारक भोजन देना विधेय हैं। गर्भा-शयका मुख बन्द होनेपर शस्त्र चिकित्सा का विधान है। शरीर अति स्थूल होनेपर परिश्रम, उपवास, आदि करना तथा त्रिफलाका सेवन करना लाभकारी है। वांसके पत्ते १० तोले, सोआ (सोंफका भेद) १०तोलेको ३सेर पानीमें औंटाओ। तीन

पाव शेष रहनेपर छानकर १० तोले पुराना गुड़ मिला दो। ऋतुके समय २॥ तोला करके ४ बार पिलाओ। इससे रुका हुआ मासिक धर्म फिर होने लगता है। अधिक न पिलाना नहीं तो अधिक खून गिरने लगेगा। त्रिकुट (सोंठ, मिर्च, पीपल) ३मासे, तिल ३ मासे और भारंगी ३ मासे। इनका काढ़ा पुराना गुड़ मिलाकर पिलानेसे भी मासिक धर्म फिर होने लगता है। श्वेत या रक्त प्रदरमें दवा सेवनके साथ जननेन्द्रिय को धोनेका प्रबन्ध जरूर होना चाहिये। दवा सेवनके साथ साथ योनिको दो या एक बार धोनेसे निश्चय फायदा होता है। त्रिफलाका काढ़ा या गर्म पानीमें जरासा पोटास आफ परमागनेट मिलाकर डूस (पिचकारी) की सहायतासे धोना बहुत लाभकारी है।

१—दार्व्यादि काढ़ा

दारू हल्दी, रसौत, अड़ूसेके जड़की छाल, मोथा, चिरायता, बेलगिरी और भिलावा (यदि भिलावा रोगीको सहन न हो तो लालचन्दन)। इन सात दवाइयोंका काढ़ा शहद मिलाकर पीनेसे श्वेत और रक्तप्रदर रोग आराम होता है।

२—पुष्पानुग चूर्ण

पाठा, जामुनके गुठलीकी गिरी, आमके गुठलीकी गिरी, शिलाभेद, रसौत, अम्बष्ठा, मोचरस, बाराहक्रान्ता, केशर, यमकेशर, अतीस, नागरमोथा, बेलगिरी, लोध्र, गैरू, कायफल, मिर्च, सोंठ, मुनक्का, लाल चन्दन, श्योनाक छाल, इन्द्रजौ,

अनन्तमूल, धायका फूल, मुलेठी, अर्जुनकी छाल। इन २६ दवाइयोंको समभाग लेकर चूर्ण करो। ३ से ६ मासे तककी मात्रा शहदके साथ चाटकर ऊपरसे चावलका धोवन पीओ। यह प्रदर रोग, योनिशूल, खूनके दस्त और खूनी बवासीरकी उत्तम परीक्षित दवा है। इस योगमें अम्बष्ठा नामकी दवा सुलभ नहीं है। अतः उसके अभावमें लक्ष्मणा या श्वेत कंटकारी मूल लेना चाहिये।

३—लाल कमलकी जड़, लाल कपासकी जड़, कनोरकी जड़, लाल उड़हुलकी जड़, मौलसरीकी जड़, गंधमात्रा, जीरा और लाल चन्दन। इन सबको चावलके पानीके संयोगसे पीसकर आधा तोला लेनेसे रक्तमूत्र, योनिशूल, कटिशूल और कुक्षिशूल आराम होता है।

४—अशोक घृत

ताजा गोघृत २ सेरको खूब औंटाओ। फिर अशोककी छाल २ सेरको ८ सेर जलमें काढ़ा कर २ सेर शेष रखो, इसी प्रकार जीरा २ सेर और जल ८ सेरका शेष काढ़ा २ सेर, अरवे चावलका धोवन २ सेर, बकरीका दूध २ सेर, केशराज (केसुरिया-जलमंगरा) का रस २ सेर तथा जीवक, ऋषभक, मेदा, महामेदा, काकोली, क्षीर काकोली, मुद्गपर्णी, माषपर्णी, जीवन्ती, मुलेठी, चिरोंजी, फालसे, रसौत, मुलेटी, शतावरी, और चौलाईकी जड़। ये १६ दवाइयां ४।४ तोले लेकर कल्क। फिर सबको एकत्र पकाओ। पाक शेष होनेपर १ सेर चीनी

मिला लो। ६ मासेसे १ तोला तक सेवन करनेसे प्रदर रोग निश्चय आराम होता है और प्रदररोग जनित विविध उपद्रव दूर होते हैं। परीक्षित हैं।

५—अशोकारिष्ट

अशोककी छाल ६।सेरको ६४सेर जलमें काढ़ा कर १६सेर शेष रखो, गुड़ १२॥ सेर, धायका फूल १ सेर, अजवायन, मोथा, सोंठ, दारू हल्दी, कमल, हरड़, बहेड़, आमला, आमकी छाल, जीरा, अड़ूसेके जड़की छाल और सफेद चन्दन—ये १२ दवाइयां ५।५ तोले। सबको एक भांडमें डालकर एक महीना रखो। फिर छानकर बोतल भर लो। २॥तोले भोजनके बाद सेवन करो। इससे रक्तप्रदर निश्चय आराम होता है। हमारा अशोक सत्वारिष्ट विशेष औषधियोंसे बनाया गया है जो प्रदर और मासिक धर्मकी गड़बड़ोमें रामबाण है।

६—प्रदरारि लौह

कुरैया (कूड़ेकी छाल) १२॥ सेरको ६४ सेर पानीमें औटाकर छान लो। उस पानीको फिर जलाओ। जब गाढ़ा होजाय तब बारहक्रान्ता, मोचरस, भारङ्गी, बेलगिरी, मोथा, धायके फूल, अतीस, अभ्रक भस्म और लोहा भस्म—ये ६दवाइयां प्रत्येक ८।८तोले डालकर ३मासेकी गोलियां बना लो। गोली खाकर ऊपरसे कुशमूलको पीसकर पी लो। इससे प्रदर और कुक्षि शूल निश्चय आराम होंगे।

सूतिका रोग

बच्चा होनेके बाद कई स्त्रियोंको सूतिका रोग हो जाता है। जिसमें हाथ पैरोंमें जलन, आखोंमें जलन, ज्वर भाव, मन्दाग्नि, दुर्वलता आदि लक्षण प्रगट होते हैं। उसके लिये २ रत्ती वसन्त मालतीको दशमूलके काढ़ेके साथ सेवन कराओ, तुरन्त फायदा होगा। नीचे लिखी सौभाग्यवटी भी लाभदायक है।

सौभाग्यवटी

शुद्धपारद, शुद्ध गंधक, लोह भस्म, अभ्रक भस्म, शुद्ध सिंगिया विष, लौंग, त्रिकुटा, कूठ, नागरमोथ, भुना हुआ हींग, बड़ी इलायची, जायफल, कायफल, त्रिफला, जीरा, काला जीरा, सज्जीखार, जवाखार, सेन्धा नोन, काला नोन, सांभर नोन, समुद्रनोन और पांगा नोन। ये २७ दवाइयां समभाग लेकर पहले पारे और गन्धककी कज्जली करके फिर शेष २५ दवाइयोंका चूर्ण मिला कर, निगुण्डी, गुम्मा अपामार्ग, अद्रक और पानके रसकी एक एक भावना देकर चनेके बराबरकी गोलियां बना लो। ये गोलियां स्त्री रोगमें लाभदायक हैं। विशेष करके प्रसूति रोगमें दशमूलके काढ़ेके साथ सेवन करने से अत्यन्त लाभ पहुंचाती है। सौभाग्यवटीका यह शास्त्रोक्त नुसखा नहीं है। शास्त्रोक्त सौभाग्यवटी सन्निपातमें दी जाती है। यह विहार प्रान्तमें प्रचलित सौभाग्यवटीका नुसखा है।

पथ्यापथ्य—स्वास्थ्यकर नियमोंका पालन और पर्देको फाड़ कर फेंक देना परम हितकारी है।

आकस्मिक दुर्घटना (ACCIDENTS)

आगसे जलना—शरीरके कपड़ेमें आग लगने पर मिट्टी डाल कर या बड़े लिहाफसे एकदम ढांक कर बुझाओ। कपड़ेको छुरीकी सहायतासे काटकर शरीरसे तुरन्त अलग कर दो । जहांतक हो सके पानी डालकर आग मत शान्त करो; क्योंकि जले हुये अङ्गोंपर पानी गिरनेसे तुरन्त अनिष्ट होने की सम्भावना है। आगमें जलनेसे फफोले पड़कर जखम हो जाता है और उससे मृत्युतक हो सकती है।

दग्ध स्थानपर सरसोंका तेल लगाकर मैदा या आटा छिड़क देना चाहिये या नारियलका तेल समभाग चूनेके जलके साथ मिलाकर लगा देना चाहिये। दग्ध स्थानको हवासे बचाने के लिये रुईसे ढंक देना उचित है। असली मधु या घीकुमारका रस लगानेसे भी उत्तम फल होता है। जलनेपर तत्काल हमारा "सतगुण तेल" लगा दिया जाय तो किसी तरहके अनिष्टकी संभावना नहीं रहती। जलनेके बाद घाव होनेपर बोरिक एसिडको भेसलिनमें मिलाकर लगानेसे घाव बहुत शीघ्र आराम हो जाता है।

चोट आना—किसी कारणसे चोट आनेपर चमड़ा छिल जाता है और जखम उत्पन्न हो जाता है।

सर्वप्रथम आहत स्थानका रक्त बन्द करना चाहिये। शीतल जलमें आर्द्र करके कपड़ेकी पट्टी बांधनेसे या बर्फके टुकड़े रखनेसे उपकार होता है। ताजा गोबर बांधनेसे रक्त बन्द होता है एवं जखम जुड़ जाता है। खून बन्द करके "सतगुण तेल" लगाना

विशेष उपकारी है।

कुचल जाना—शरीरके किसी भागमें जब किसी कठिन वस्तुके आघातसे उसे चोट आ जावे और उस स्थानसे खून नहीं निकले तब उसे कुचल जाना कहते हैं। कुचलनेपर आहत स्थानके नीचे रक्तवाहिनी छोटी छोटी नसोंके टूट जानेसे रक्त जमा हो जाता है, इसलिये वह स्थान नीला या काला दिखाई देता है।

कुचल जानेपर आहत स्थानपर वर्फको देरतक रखनेसे या शीतल जलकी पट्टी देनेसे किसी तरहके अनिष्टकी आशंका नहीं रहती। फिर "सप्तगुण तेल" की मालिशसे वेदना शांत हो जाती है।

डंक मारना—वर्रे, हड्डा, बिच्छू, आदिके डंक मारनेपर पहले दंष्ट स्थानको छुरी द्वारा कुरेदकर डंक बाहर निकाल लो। बादमें तम्बाकू या प्याज काटकर बांधो अथवा असली अर्क कपूर या जरासा कारबोलिक एसिड लगा दो। कार्बोलिक एसिड सावधानीसे लगाओ; क्योंकि अधिक लगानेसे फफोले हो जायंगे। बिच्छूके आहत स्थानपर बार बार तारपीनका तेल लगाओ या पत्थरका कोयला घिस कर लगाओ। गायका घी और सेन्धा नोन मिलाकर लगानेसे, गायका गोबर गर्म करके लेप करनेसे जमीकन्द (सूरन) या अरवीके वृक्षका रस लगानेसे विच्छूके जहरमें शान्ति होगी। कुत्ते, सियार, आदिके काटने पर लोहेको गर्म करके क्षत स्थानको जला देना चाहिये। और १ सप्ताहतक प्रतिदिन३।४बार सार गुड़ खाना चाहिये। कनखजूरेके

काटनेपर गूलरके पत्ते घिस कर लगाओ। मकड़ीके पेशाब कर-नेपर घी और नमक लगाओ।

सर्पका काटना—हाथ या पैरमें सांपके काटने पर सर्व प्रथम दंष्ट स्थानसे ऊपर रस्सी या कपड़ेसे खूब कस कर बांध देना चाहिये। इससे रक्त-संचालन बन्द होकर विष समस्त शरीरमें न फैल सकेगा। फिर काटे गये स्थानमें दो इंच लम्बा और आध इंच गहरा चीरा लगाना चाहिये और अङ्गुलियोंसे खींच कर मुंह खोल देना चाहिये। विष होनेपर लाल जल जैसा द्रव पदार्थ निकलेगा। यदि मुखके भीतर किसी तरहका घाव न हो तो दंष्ट स्थानको चूसकर खून निकाल दो। छोटी कटोरी या कांचके ग्लासमें स्पिरिट जलाकर वह पात्र घाव पर रख दो। इससे समस्त विष निकल आवेगा। अच्छी तरह खून निकलनेपर दोनों पार्श्वोंको धीरे धीरे दबाते ही खून बन्द हो जायगा। फिर जरासा पारमागनेट आफ पोटासमें दो चार बून्द जल मिलाकर घिसना चाहिये। इस प्रकार क्रिया करके बन्धन खोल देनी चाहिये। रोगीको सोने न देना चाहिये। विष पूर्ण रूपसे शान्त होनेपर अन्न देना चाहिये तबतक सिर्फ दूध देना ही योग्य है। सांपके काटनेपर इस तरहका उपचार करनेसे प्रायः मृत्युभय नहीं रहता।

विष भक्षण—संखिया, धतूरा, आदि विषमिश्रित चीजें खानेसे या विष खानेपर जहांतक हो सके बहुत जल्दी वमन और दस्त करा देना चाहिये। फिर स्वर्णभस्म आधा रत्ती शहदके

साथ चटा देना चाहिये। अफीम अधिक खाने पर हींग पिलाकर वमन कराओ या हींग ही सुंघाओ, शीघ्र शांति होगी। भांगका नशा अधिक होनेपर खट्टी चीजें खिलाओ। आम, नींबू, इमली; आदिके सेवनसे शांति होगी। वहुतसे पाकेटमार धतूरेके वीज पीसकर पान आदिके साथ खिला देते हैं, इसलिये अनजान आदमीके हाथकी कोई वस्तु न लो।

आंख या कानमें कीड़ेका जाना—कीड़ा, वालू या छोटे कंकर आदि आंखमें गिर जानेपर आंखकी पलक उलट कर साफ वस्त्र आदिसे निकाल दो। एकटक दृष्टिसे देखनेसे भी आंसू आकर कीड़े आदि निकल जाते हैं। चूना गिर जानेपर खाली पानी आंखोंमें डालनेसे फूट जानेका भय है।

कानमें कीड़ा घुसनेपर तेल गर्म करके कानको भर दो, इससे कीड़ा मर जायगा। कनखजूरा आदिके कानमें घुस जानेपर खूब होशियारीके साथ चिमटी आदिसे पकड़कर निकाल कर कानमें तेल डाल दो।

श्वासरोध—जलमें डूबनेसे या गलेमें फांसी लगानेसे एकदम श्वासरोध हो जाता है। जलमें डूबे हुये आदमीका शरीर गर्म और हाथ पैर शिथिल हो तो चिकित्सा करना योग्य है, अन्यथा चिकित्सा वृथा है। सर्व प्रथम रोगीके दोनों पैरोंको पकड़कर उलटा करके मुखसे पानी और लार निकाल दो। फिर श्वास ठीक करनेके लिये तेज सुंघनी सुंघाओ। स्मेलिंग साल्ट या गोल मिर्चका चूर्ण कागजकी नलीमें रखकर फूंक

हो। इन सब उपचारोंसे भी श्वास प्रश्वास न आनेपर रोगीको चित्त सुलाकर पीठके नीचे तकिया रख छातीका भाग ऊंचा करो। फिर अपने दोनों हाथों द्वारा उसके दोनों हाथोंकी कुहनी और कलाईके वीचके भागको पकड़कर झटकेसे ऊपर उठाओ और फिर रोगीके दोनों हाथोंको उसकी छातीपर धीरे धीरे अथच द्रढ़ रूपसे दबाओ। इस तरह प्रति मिनिट१०।१५वार करो।इससे रोगीके श्वास प्रश्वासकी क्रिया जारी हो सकती है। इसी क्रियाको जब गलेमें फांसी लगानेपर श्वासरोध हो तब भी करनी चाहिये। श्वास प्रश्वास चलते ही रोगीको बहुत कम मात्रामें मद्य या उत्तम ब्रांण्डी पानीमें मिलाकर पिलाओ। रोगी आरामसे सो जाय ऐसा यत्न करो। सावधान, लोगोंकी भीड़ रोगीके पास मत जुटाओ; क्योंकि उससे रोगीको शुद्ध वायु मिलनेमें विघ्न होता है। कुछ स्वस्थ होनेपर दूध पिलाओ।

मकरध्वज बनानेकी तरकीब

स्वर्णदलं पलंचैव रसेन्द्रस्य पलाष्टकम्।
रसस्य द्विगुणं गन्धं तेनैव कज्जली कृतम्॥
कुमारिका रसैर्भाव्यं काचपात्रे निधापयेत्।
वालुकायन्त्रे संस्थाप्य क्रमाद्दिनत्रयंबचेत्॥
स्वाङ्ग शीतं समादाप पुष्पारूण रजः प्रभम्।
यव मात्रं प्रदातव्यम् अहिवल्ली दलेनच॥

अर्थ—बहुत पतले सोनेके वरक १ पल (४ तोले), शुद्ध पारा ८पल (३२तोले)और शुद्ध गन्धक १६पल (६४ तोले)। प्रथम पारामें

करो। शीशीके तल भागमें सोनाकी जो भस्म मिले उसमें मित्र-पंचक मिलाकर फिर सोना कर लो। यही मकरध्वज बनानेका विधि है; परन्तु एकबार बनाते हुये देख लिया जाय तो बहुत उत्तम रहता है। यद्यपि मकरध्वज बनाना बहुत कठिन काम नहीं है तब भी इसको गुरुसे सीखना ही बुद्धिमानी है। मकरध्वज की उत्कृष्टता पारासे है। जितना विशुद्ध पारा होगा उतना ही उत्तम और गुणकारी मकरध्वज बनेगा।

ऊपर जो विधि बताई गई है वह द्विगुणवलि जारित मकरध्वजकी है। इसी प्रकार षड्गुणवली जारित मकर ध्वज भी तैयार किया जा सकता है। इसको मध्यप्रान्त आदि स्थानोंके निवासी चन्द्रोदय कहते हैं।

मकरध्वजके गुण

एतदभ्यासतश्चैव जरामरण नाशनम्।
अनुपान विशेषेण करोति विविधान् गुणान्॥
ज्वरं त्रिदोषजं घोरं मंदाग्नित्व मरोचकम्।
अन्यांश्च विविधान् रोगान् नाशयेन्नात्र संशयः॥

अर्थ—मकरध्वजके निरन्तर सेवन करनेके अभ्याससे बुढ़ापा और अकाल मृत्युका नाश होता है। मकरध्वजको अनुपान भेदसे सेवन करनेपर अनेक तरहके गुण होते हैं। सब तरहके ज्वर, त्रिदोषसे उत्पन्न भयानक सन्निपात, मन्दाग्नि, अरुचि तथा और अनेक तरहके रोग निश्चय नाशको प्राप्त होते हैं, इसमें सन्देह नहीं है। वैद्यक शास्त्रमें तो इसके अनेक गुण लिखे पाये जाते

सोनेका वरक मिला दो। फिर गंधक डालकर ४ घंटा पत्थरकी खरलमें अच्छी तरह घुंटाई करो ताकि पारा और गन्धक मिलकर कज्जली हो जाय। फिर घीकुमारके रसमें इस कज्जलीको भिगोकर एक दिन घोंटो। (बहुतसे ग्रन्थोंमें कपासके फूलोंके रस की भावना लिखी है; परन्तु विशेषकर घीकुमारके रसकी भावना ही प्रचलित हैं)। सूख जानेपर ७ कपरोंटी की हुई आतशी शीशीमें भर दो। मुलतानी मिट्टी (मैंट) को जलमें भिगोकर पतले नये कपड़ेपर लेप करो और इसी कपड़ेको शीशीपर युक्तिपूर्वक चपका दो—इसीको कपरोंटी कहते हैं। अगर ऊपरपाले वजनसे चौथाई वज़नका ही मकरध्वज तैयार करना हो तो आतशी शीशीकी जरूरत नहीं हैं। आसमानी रङ्गकी बोतल जिसमें तेजाब भरा जाता है चतुर्थांश मकरध्वज बनानेके लिये पर्याप्त है। कपरोंटी की हुई बोतलमें रखकर बालुका यंत्रमें पकाना चाहिये। एक चौड़ी मुंहवाली नान्दकी पेंदोमें रुपयेके आकारका गोल छेद करो। उस छेद पर पतली ठिकड़ी रखके वालुकी दो अंगुल तह लगा दो। उसपर शीतल रखकर नान्द (चौड़े मुंहको हंडिया) में बालू भरो। बोतलके गले तक बालू भर दो। नान्दको चूल्हेपर रख कर ८ पहर मन्द, ८ पहर मध्यम और ८ पहर खूब तेज आग लगाओ। इसी तरह २४ पहर दिन रात निरन्तर आग लगाकर आग जलाना बन्दकर १पहर तक उस वालुका यंत्रको ठंडा होने दो। फिर शीशीको तोड़कर गलेमें लगा- आ फूलोंके भीतरी कणोंके समान लाल मकरध्वज ग्रहण

करो। शीशीके तल भागमें सोनाकी जो भस्म मिले उसमें मित्र-पंचक मिलाकर फिर सोना कर लो। यही मकरध्वज बनानेकी विधि है; परन्तु एकबार बनाते हुये देख लिया जाय तो बहुत उत्तम रहता हैं। यद्यपि मकरध्वज बनाना बहुत कठिन काम नहीं है तब भी इसको गुरुसे सीखना ही बुद्धिमानी है। मकरध्वज की उत्कृष्टता पारासे है। जितना विशुद्ध पारा होगा उतना ही उत्तम और गुणकारी मकरध्वज बनेगा।

ऊपर जो विधि बताई गई है वह द्विगुणवलि जारित मकर-ध्वजकी है। इसी प्रकार षड्गुणवली जारित मकर ध्वज भी तैयार किया जा सकता है। इसको मध्यप्रान्त आदि स्थानोंके निवासी चन्द्रोदय कहते है।

मकरध्वजके गुण

एतदभ्यासतश्चैव जरामरण नाशनम्।
अनुपान विशेषेण करोति त्रिवधान् गुणान्॥
ज्वरं त्रिदोषजं घोरं मंदाग्नित्व मरोचकम्।
अन्यांश्च विविधान् रोगान् नाशयेन्नात्र संशत्रयः॥

अर्थ—मकरध्वजके निरन्तर सेवन करनेके अभ्याससे बुढ़ापा और अकाल मृत्युका नाश होता है। मकरध्वजको अनु-पान भेदसे तेवन करनेपर अनेक तरहके गुण होते हैं। सब तर-हके ज्वर, त्रिदोषसे उत्पन्न भयानक सन्निपात, मन्दाग्नि, अरुचि तथा और अनेक तरहके रोग निश्चय नाशको प्राप्त होते हैं, इसमें सन्देह नहीं है। वैद्यक शास्त्रमें तो इसके अनेक गुण लिखे पाये जाते

हैं ही; परन्तु आयुर्वेद शिरोमणि इस रसायनके विषयमें डाक्टरोंकी बहुत उत्तम उत्तम सम्मतियां हैं। उसमेंसे एक ताजा सम्मति नीचे लिखी जाती है।

लेफ्टिनेन्ट कर्नल आर०एन०चोपरा,एम०ए०एम डी०(कैम्ब्रिज) डिपार्टमेन्ट आफ फारमेकौलाजी ट्रापिकल स्कूल (उष्णदेशीय रसायन शाला विद्यालय),कलकत्ता अगस्त सन् १९३२के इण्डियन मेडिकल गजटमें अपने अनुभव लिखते हैं—"मकरध्वज कमजोरी और हृदयकी गड़बड़ीमें निश्चित रूपसे फायदा पहुंचाता है। पेटकी बीमारियोंमें परीक्षा की जा रही है।......."

मकरध्वजमें विशेष गुण

मकरध्वजमें सर्वोपरि गुण शक्तिवर्द्धकत्व है। इसके समान शक्तिको बढ़ानेवाली दवा संसारमें दूसरी नहीं है। किसी भी तरहकी दुर्बलता हो मकरध्वज खिलाते हो तत्काल लाभ होता है। बहुत लोगोंका विश्वास है कि मकरध्वज मरणके समय दी जानेवाली दवा है। यह केवल भ्रममात्र है। सत्यांश कुछ भी नहीं है। यह बात ठीक है कि मरते समय अधिकांश वैद्यराज मकरध्वज और कस्तूरीका सेवन कराते हैं और उससे बहुतसे रोगियोंके प्राण भी अवश्य बच जाते हैं; परन्तु इसका अभिप्राय यह नहीं है कि मकरध्वजको मरणके समय ही देना चाहिये और किसी समय न देना चाहिये। इससे तो मकरध्वजकी महिमा और बढ़ जाती है। मरणके समय मनुष्यकी तमाम शक्ति नष्ट हो जाती है। आयुशेष होनेसे मकरध्वज नष्ट शक्तिको पूर्ण करके

नवजीवन देता है।

किसी भी रोगके कारण जब मनुष्यमें कमजोरी आ जाती है उसके लिये मकरध्वज खाना बहुत गुणकारी है। शरीरमें किसी कारणवश रक्तकी कमी हो जाय तो मकरध्वजका सेवन उस हालतमें अमृत समान गुणकारी है। बहुतसे धनी लोग बारहो मास या प्रति साल मकरध्वजका सेवन करते हैं। मकरध्वजसे लाभके अतिरिक्त हानि की कुछ भी सम्भावना नहीं है। बालक, वृद्ध, युवा, गर्भिणी स्त्री, आदि सभी अवस्थाके मनुष्य हर समय इसका सेवन करके लाभ उठा सकते हैं। सारांश यह है कि मकरध्वजमें शक्ति बढ़ानेका अद्भुत गुण है और शक्ति बढ़ानेके कारण प्रायः सभी रोगोंमें फायदा मालूम होता हैं। जो लोग शक्ति बढ़ानेके इच्छुक हों वे इसका सेवन अवश्य करें।

मकरध्वजकी साधारण सेवन विधि

१ रत्ती मकरध्वजको उत्तम पत्थर खलमें डाल कर ५ मिनट तक खूब महीन पीसना चाहिये। यदि खरल न हो तो बढ़िया पत्थर पर भी लोढ़ासे पीसा जा सकता है; परन्तु पत्थर पर पीसनेसे उसका बहुतसा अंश व्यर्थ चला जाता है और खरलकी तरह उत्तम घुटाई भी नहीं होती, इसलिये पत्थरकी खरलमें घोंटना सर्वोत्तम विधि है। फिर असली सहद ३ मासे याने चवन्नी भर मिलाकर १५ मिनट तक अच्छी तरह और घोंटना चाहिये। यह स्मरण रखनेकी बात है कि शहदमें अच्छी तरह बिना घोंटे मकरध्वज पूरा पूरा फायदा नहीं करता। फिर जिस रोगमें मकरध्वज

दिया जाता तो उसी रोगनाशक औषधिका रस या चूर्ण मिला कर रोगीको खिला देना चाहिये। ताजा हरी दवाका रस १तोला और सूखी दवाका चूर्ण ३ मासे मिलाना चाहिये। चूर्ण मिलाने पर शहद १ तोला देना चाहिये। दवाका पानी या काढ़ा २॥ तोले मिलाना चाहिये। जिस जगह कम या अधिक मिलाना होता है उसका वजन यथा स्थानपर उल्लेख कर दिया जायगा।

मकरध्वजकी रोगानुसार सेवन विधि

वातज्वरमें—वच १ मासे, बड़ी इलायचीके बीज १ मासे और मिश्री १ तोलाके साथ।

पित ज्वरमें—पित्तपापड़ेका हिम या गिलोय कसरा और मधु।

कफ ज्वरमें—तुलसीके पत्तेका रस ३ मासे, अदका रस ३ मासे पानका रस ३ मासे और शहद १ तोला अथवा अड़ूसे-की जड़का रस और शहद।

मामूली बुखारमें—अदरखका रस या परवलका रस और शहद।

सन्निपात ज्वरमें—ब्राह्मीका रस और मधु।

मोती भरामें—मधुके साथ चाटकर ऊपरसे लौंगका काढ़ा देना चाहिये।

मलेरिया ज्वरमें—तुलसीका रस १ तोला या करंजका चूर्ण ६ मासे और उचित मधु।

जीर्ण ज्वरमें—पीपल धोटीं २ से ५ तकका चूर्ण या हट्ट

सहारका रस और शहद। अथवा गुड़ और पीपल चूर्ण।

ज्वरातिसारमें— शहद और सोंठका पानी।

आंवके दस्तोंमें—बेलगिरीका चूर्ण ३ मासे और शहद अथवा मधुके साथ खाकर ऊपरसे धान्यपंचकका काढ़ा पीना।

खूनके दस्तोंमें—कौरैया (कुड़ा) को छालका रस अथवा अड़ूसेका जड़की छालका रस और शहद। या अनारके कोमल पत्तोंका रस १ तोला और शहद।

पतले दस्तोंमें—जीरा चूर्ण ३ मासे और शहद अथवा शहद और चावलोंका पानी। या सोंठ चूर्ण १ मासे सेन्धा नमक ३ मासे मकरध्वज खाकर उपरसे जलके साथ पीना चाहिये।

संग्रहणीमें—जीरा चूर्ण ३ मासे और शहद अथवा शहद और सोंफका या अजवाइनका अर्क २॥ तोले।

बवासीरमें—सूरण (जमीकन्द) का चूर्ण ३ मासे और मिश्री १ तोला।

खूनी बवासीर--काले तिलोंकी गिरी ३ मासे, मिश्री १ तोला। या नागकेशर चूर्ण ३ मासे और शहद।

अजीर्ण रोगमें—शहद और सौंफ या अजवायनका अर्क २॥ तोला।

हैजामें—प्याजका रस १ तोला और शहद।

कब्जियतमें शहद और त्रिफलाका काढ़ा ५ तोले अथवा शहद और शुद्ध रेंड़ीका तेल २॥ तोले।

अम्लपित्तमें—आंवला रस १ तोला या पानी २॥ तोला और

शहद अथवा परवलका रस, गिलोयका रस या अनारके कोमल पत्तोंका रस १ तोला और मिश्री। सौंफ धनिया और मिश्री को १२ घंटे भिगोकर उसके जलके साथ भी उपकारी है।

पाण्डु रोगमें—कुटकीका काढ़ा२॥तोले और शहद। या कुटकी का चूर्ण ३ मासे और शहद अथवा पुराना गुड़।

राजयक्ष्मामें—शीतोपलादि चूर्ण ३ मासे और मधु १ तोला। अथवा गिलोयका रस १ रत्ती, मुलेटीका रस १ रत्ती, अड़ूसेके जड़की छालका रस १ तोला और शहद।

खांसीमें—मुलेटीका काढ़ा ५ तोले या मुलेटीका चूर्ण ३ मासे अथवा अड़ूसेकी जड़की छालका रस या कंटकारीका रस १ तोला अथवा पीपल और बचका चूर्ण १॥ मासे और शहद। करेली या अड़ूसेका काढ़ा ५ तोलासे भी लाभ होता है।

दमामें—बेलपत्तेका रस १ तोला या अड़ूसेकी जड़की छालका रस १ तोला अथवा चार पांच बहेड़ोंकी गिरीका चूर्ण या पीपल और बड़ी इलायचीका चूर्ण १॥ मासे और शहद।

स्वरभंगमें – बचका चूर्ण १ मासे या ब्राह्मीका चूर्ण १ मासे और शहद।

अरुचिमें—नींबूका रस १ तोला और शहद।

मृगी रोगमें—बचका चूर्ण १ मासे या पंचगव्य २॥ तोले और शहद।

उन्मादमें—ब्राह्मीका रस १ तोला अथवा शतावरीका रस १

त्रिफलाका चूर्ण ३ मासे और शहद।

बातव्याधिमें—रेड़ीकी जड़का रस १ तोला और शहद ।

आमबातमें—बड़ी इलायचीकी बीज १॥ मासे और शहद । अथवा शहदके साथ चाटकर ऊपरसे सनाय,बड़ी हर्रे और अमलतास मिला कर २॥ तोलाका काढ़ा ५ तोला पीना चाहिये ।

बायगोलामें—भुना हुआ हींगका चूर्ण २ रत्ती और गर्म पानी ५ तोला ।

हृदय रोगमें—अर्जुनकी छालका रस १ तोला या अर्जुन छालका चूर्ण ३ मासे और शहद ।

मुत्रकृच्छमें—गिलोयका पानी (हिम) १० तोला और मधु ।

मूत्राघातमें—शहदके साथ चाटकर ऊपरसे तृण पंचमूलका काढ़ा पीना ।

सुजाकमें—जवाखार और गर्म पानी ।

पथरीमें—कुलथीका काढ़ा और शहद ।

धातुस्रावमें—कच्ची हलदीका रस, निसोथका रस, आंवलेका रस, नीमकी छालका रस, कच्चे सेमरका रस या भृंगराजका रस, किसी एक चीजका रस १ तोला और शहद ।

स्वप्नदोषमें—रातको सोते समय कपूर चौथाई रत्ती और कबाव चीनीका चूर्ण १ मासे शहद १ तोलामें चाटकर ऊपरसे २॥ तोला चूनेका पानी पीना । (चूनेके पानीकी विधि बाल रोगमें देखो ।)

शीघ्र पतनमें—कौंछके बीजका चूर्ण या असगंधका चूर्ण १ मासे और शहद । सेमलकी जड़का रस या विदारीकन्दका रस अथवा शतावरीका रस १ तोला और शहद ।

मधुमेहमें—जामुनकी गुठलीका चूर्ण २ मासे और शहद।

अधिक समय स्त्री संभोगके लिये—मांजूफल और जायफल का चूर्ण १ मासे और शहद।

कृशता (शरीर दुबला होना) में—असगंधका चूर्ण और शहद।

रक्तातपता (खूनकी कमी होना) में—माखन और मिश्री अथवा लोह भस्म २ रत्ती और शहद।

उदर रोगोंमें—पीपल चूर्ण १ मासे या कसीस चूर्ण ३ रत्ती और मधु। अथवा छोटी हर्रेका चूर्ण ३ मासे और काला नोन १ मासे और गर्म पानी। अथवा अदरखका रस ६ मासे और मधु।

गर्मी (आतशक) में—अनन्तमूलका फांट ५ तोले और शहद।

शीतला (चेचक) में—करैलेकी पत्तीका रस १ तोला और मधु। अथवा तुलसीके पत्तेका रस ६ मासे या बेल पत्तेका रस १ तोला और शहद।

मुख रोगमें—गिलोयका रस और शहद।

शोथ्य रोगमें—पुनर्नवाका रस और शहद।

रक्त प्रदरमें—अशोककी छालका चूर्ण ३ मासे और शहद। अथवा अशोक छाल २ तोला डाल कर पकाया हुआ दूध एक पाव या गिलोयका रस १ तोला और शहद।

सफेद प्रदरमें—चावलके धोवनका पानी २॥ तोले और शहद। अथवा रालका चूर्ण १ मासे और शहद।

प्रसूति रोगमें—शहदमें चाट कर ऊपरसे दशमूलका काढ़ा पीना।

नाड़ी छूटने पर (मृत्यु समय)—तुलसीका रस १ तोला, कस्तूरी चौथाई रत्ती और शहद।

पित्त रोगोंमें—सौंफका हिम २॥ तोले या धनियाका हिम २॥ तोले और शहद।

कफके रोगोंमें—अदरखका रस ६ मासे या पीपल चूर्ण १ मासे और शहद।

ताकत बढ़ानेके लिये—बिदानाका रस, दूधकी मलाई, माखन, अंगूरका रस, सतावरीका रस, या पानका रस और शहद उचित परिमाणमें मिलाना।

नोट—उत्तम और शास्त्रानुसार बनाये गये मकरध्वजमें सर्वरोग नाश करनेकी शक्ति है। आजकल बहुतसे धूर्त लोग नकली मकरध्वज तैयार करने लग गये हैं; उस मकरध्वजके सेवनसे लाभकी जगह नुकसान होनेकी सम्भावना रहती है। इसलिये बिश्वासपात्र कार्य्यालयके सिवा कहींसे मकरध्वज न खरीदिये।

॥ समाप्तम् ॥

विशुद्ध आयुर्वेदीय औषधियोंका विशाल भण्डार

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

हेड आफिस—१०९, मुक्ताराम बाबू स्ट्रीट,

पोस्टबक्स ६८३५, बड़ाबाजार,

तारका पता—सप्तगुण (Saptagoon)

कलकत्ता

द्वारा प्रस्तुत

शास्त्रीय और पेटेन्ट दवाओंका

अध्यक्ष—

वैद्यराज पं० रामनारायण शर्म्मा,

आयुर्वेदोपाध्याय, आयुर्वेदभूषण, वैद्यशास्त्री ।

उद्देश्य और परिचय

वर्तमान समयमें भारतवर्ष अति प्रबल वेगके साथ उन्नति की ओर जा रहा है। बड़े हर्षकी बात है कि भारतीय जनतामें स्वदेशीका प्रचार निरन्तर बढ़ रहा है। आयुर्वेदकी तरफ भी देशभक्तोंका पूरा पूरा ध्यान है—यह सौभाग्यकी बात है। विदेशी चिकित्साकी प्रबल चकाचौंधमें भारतवासी अपने प्राचीन ऋषि-महर्षियोंके मतमें सन्देह करने लग गये थे; परंतु अब उन्होंने समय की धूलिसे आवृत्त आयुर्वेद रत्नको भलीभाँति पहचान लिया है दिन पर दिन आयुर्वेद चिकित्साका महत्व बढ़ता जा रहा है आयुर्वेदीय दवाइयोंके गुणोंपर अंग्रेज डाक्टरोंकी दिनपर दि आस्था बढ़ रही है, जिसका प्रमाण अगस्त सन् १९३२का "इण्डि यन मेडिकल गजट" है। प्रत्येक भारतमाताके सपूतको इस बात पर गर्व होना चाहिये कि उनके पूर्वजोंकी चिकित्सा अद्वितीय है और उनको दूसरोंसे ज्ञानभिक्षा मांगनेकी कोई आवश्यकत नहीं है।

प्रत्येक विचारशील मनुष्यको यह स्मरण रखना चाहिये कि जिस देशमें जो रोग प्रकृति उत्पन्न करती है साथ ही उस रोगकी औषधि भी उत्पन्न करती है और वह औषधि उस रोगके लिये अत्यन्त अनुकूल होती है। इसीलिये कहा है कि—

यस्य देशस्य योजन्तु स्तज्जं तस्यौषधं स्मृतम्।

अर्थात् जिस देशमें मनुष्य जन्म लेता है उसी देशकी उत्पन्न दवा उस रोगके लिये उत्तम है । परन्तु मनुष्यको हठी भी न होना चाहिये। यदि बहुत उत्तम और सरल दवा विदेशी भी हो तो ग्रहण कर लेनी चाहिये। अस्तु ।

प्रकृत विषय यह है कि इस प्रकार दिन दिन उन्नति हो रही है। इसमें कुछ विघ्न बाधा भी उपस्थित हो रही है। बहुतसे लोभी मनुष्य जो वैद्यक या डाक्टरी आदि किसी भी चिकित्सा तत्वको नहीं जानते इस कामको करने लगे हैं। बड़ी बड़ी कम्पनीका नाम देकर बड़े बड़े विज्ञापन प्रकाशित करते हैं और उनमें बहुत सुन्दर भाषामें दवाओंके गुण ऐसे आकर्षक ढंगसे लिखते हैं कि भोलेभाले भारतवासी तुरन्त फंस जाते हैं । आखिर जब ढोलके भीतर पोल मिलती है तब ग्राहक समझते हैं कि ये विज्ञापनबाज सबके सब झूठे होते हैं । इसलिये प्रत्येक देशबन्धुसे हमारी प्रार्थना है कि ऐसे वंचकोंसे सदा सावधान रहें । हम विज्ञापनबाजीके विरोधी नहीं हैं; क्योंकि बिना विज्ञापनके किसीको क्या मालूम होगा कि कौन गुणकारी वस्तु कहां मिलती है ? तब विज्ञापनमें लिखी बातें सच्ची होनी चाहिये । विज्ञापन ग्राहकसे परिचय करानेवाली वस्तु है ; खुद कामधेनु या कल्प वृक्ष नहीं है। परन्तु धूर्त लोग उत्तम वस्तुसे धन प्राप्तिकी इच्छासे विज्ञापनबाजी नहीं करते, अपितु इस तरह विज्ञापन लिखते हैं जिससे अधिकसे अधिक चिड़िएं फंस सकें। यद्यपि इस तरह झूठी विज्ञापनबाजी करनेवाला कोई धनी नहीं हुआ है फिर भी यह पेशा जारी है। इस विज्ञापनबाजीमें हम ही

सत्यवादी हरिश्चन्द्र हैं—ऐसी बात नहीं है। इस जमानेमें हरिश्चन्द्रका होना असम्भव है। तब इतना दावा हमारा जरूर है कि हमारे यहां कोई भी दवा अङ्गहीन या नकली नहीं बनाई जाती है। उत्तम और बहुमूल्य उपादान डालकर दवाइयां तैयार की जाती हैं। अनुचित लोभको रोककर कमसे कम मूल्यमें ग्राहकोंको यथार्थ वस्तु देना ही हमारा उद्देश्य है। हमारे इस सत्य व्यवहारसे लोग कितने प्रसन्न हैं वह नीचे लिखी कुछ सम्मतियोंसे ही मालूम हो जायगा।

समाचार पत्रोंकी सम्मति

"विश्वमित्र" ता० २०-४-३१ को लिखता है—

…वैद्यनाथ आयुर्वेद भवनकी सुप्रसिद्ध गुणकारी और सस्ती दवाओंको सभी जानते हैं। इसके संचालक पं० रामनारायणजी वैद्य परिश्रमी, शीलसम्पन्न और ईमानदार व्यवस्थापक हैं। इसलिये शिकायतका मौका नहीं आता। जो एजेण्ट बनकर इनकी दवा बेचते हैं वे खासा लाभ उठाते हैं। विज्ञापनदाता अधिक लोभमें न पड़कर यदि इसी तरह कार्य करें तो उनके स्थायी ग्राहक हो जायं।……।

"लोकमान्य" ता० १-६-३१ को लिखता है—

दवाएं, कोकशास्त्र और घड़ियोंके विज्ञापनोंसे समाचारपत्र सदैव ही भरे रहते हैं। यदि विज्ञापनदाताका कथन सच्चा माना जाय तो वह सच्चाईका पुतला होनेका दावा करता है। परन्तु खरीदारोंकी शिकायतें होती हैं। फिर भी झूठोंका पेशा बन्द नहीं

होता। ······· परन्तु इनमें कुछ ईमानदार भी हैं। लोकमान्यके पाठकोंको यह सूचित करते खुशी होती है कि श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन एक ईमानदार संस्था है। इससे कारबार करनेवालोंको ठगे जानेका भय बिल्कुल नहीं है।

"हिन्दुपंच" ता० ५-६-३१ को लिखता है—

सत्य और ईमानदारीकी सदासे विजय होती आयी है। गुण कभी छिपाये नहीं छिपता। इसी सिद्धान्तके अनुसार श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनने अपनी लोकप्रियता और प्रसिद्धिका दबदबा लोगों पर जमा लिया है। इसी प्रकार सच्चाई और ईमानदारीसे काम होता रहा तो वह दिन दूर नहीं है कि संसारमें इसका सितारा बहुत जोरोंसे चमकेगा। सच बात तो यह है कि झूठी विज्ञापन-बाजी किसीको एक बार धोखेमें डाल सकती है; परन्तु सच्चाई वह चीज है कि ग्राहकको सदाके लिये अपने वशमें कर लेती है। सच्चाई और ईमानदारीके कारण जैसी सफलता इस औषधालय को मिल रही है इसके लिये हार्दिक बधाई है।

"बिहारी" ता० १८-६-३१; "हिन्दी बंगवासी" ता०२०-४-३१; "भारतमित्र" ता०२६-६-३२; "श्रीवेंकटेश्वरसमाचार" ता०२६-६-३१ के पढ़नेसे आपको खुद मालूम हो जायगा।

———

प्रतिष्ठित लोगोंको सम्मति

गवर्नमेण्टकी परीक्षामें प्रथम श्रेणीमें उत्तीर्ण
वैद्यराज श्रीरामनारायण शर्मा, वैद्यशास्त्री,

मालिक—

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन; कलकत्ताके विषयमें जज साहिब की राय—

राय साहब डा० बिहारीलाल बी० ए० एल० एल०डी० एम० बी० ओ० आर० एस० ई० ए० सी० पाल लाइफ मेम्बर एस०टी० जोन, ए० इण्डिया, नाजिम कलक्टर और जज कोटपुतली ता० २६-२-२७ को लिखते हैं—"वैद्यराज श्रीरामनारायण शर्मासे मेरा अच्छा परिचय है। इनकी चिकित्सा प्रणालीको देखकर मैं आनन्दके साथ सर्वसाधारणको यह बतलाना चाहता हूं कि वर्तमान समयमें ऐसे सच्चे आदमी बहुत कम हैं। इनके द्वारा मेरे मित्रों तथा परिवारकी कई वार चिकित्सा की गयी जिससे वर्णनातीत लाभ हुआ। ××× इसके अलावा आपके उद्योगसे एक संस्कृत विद्यालय चल रहा है। ऐसे ही विद्वानोंसे इलाज कराना चाहिये।"

आयुर्वेद महामहोपाध्याय श्रीभागीरथजी स्वामी, रसायन शास्त्री, आयुर्वेदाचार्य ता० ११-१-२७ को लिखते हैं—

"वैद्यराज श्रीरामनारायण शर्माको मैं धन्यवाद देता हूं जिनके उद्योगसे इतना बड़ा कारखाना दिन रात उन्नति करता जा रहा है। कार्यालयका सत्य व्यवहार ही उन्नतिका मूल है।"

स्वर्ण पदक प्राप्त डा० बी० डी० शर्म्मन बी० ए० (आनर्स), एच० एम० बी० एम० आर० ए० एस० (लण्डन), आर० सी० एस० ए० एफ० आइ० एण्ड सी० (ग्लासगो); मैनेजिङ्ग डाइरेक्टर

भानु केमिकल वर्क्स, सम्पादक "देश-बन्धु" ता० २१-३-२८ को लिखते हैं—

"दो तीन बार कलकत्तास्थित श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवनको देखनेका सुअवसर प्राप्त हुआ। मैनेजर द्वारा सब विभागोंका परिदर्शन करके चित्त अति प्रसन्न हुआ। इस कार्यालयमें ग्राहक गणको पूर्ण रूपसे सन्तुष्ट रखनेकी चेष्टा वास्तवमें प्रशंसनीय है। भवनके सुयोग्य मालिक श्रीमान पं० रामनारायणजीका कम कीमतमें बढ़िया दवाएं वितीर्ण करनेका विचार स्तुत्य है। जिन सज्जनोंने धूर्तोंके झूठे विज्ञापनोंसे धोखा खाया हो उनके सूचनार्थ यहां यह लिख देना अनुचित न होगा कि इस कार्यालयने पूर्ण ईमानदारीके कार्य द्वारा अनेक प्रशंसापत्र प्राप्त किये हैं जिनको देखकर बड़ी प्रसन्नता हुई। इसलिये मैं यहांसे बिना संकोच औषधियां मंगानेका सर्वसाधारणसे अनुरोध करता हूं।"

डाक्टर के० एल० परेट, हेल्थ आफिसर, वार्ड कलकत्ताके लिखते हैं—"मैंने खूब सोच विचार कर अपना यह मत निश्चय किया है कि सच्चा काम करनेके कारण ही इस कारखानेकी इतनी उन्नति हुई है।"

एजेन्टोंके प्रशंसा पत्र

मैं इस फर्मसे ५ सालसे दवा मंगाता हूं। फर्म सच्चा इनाम और सच्ची दवा भेजता है। मुझे इस साल अपने लिखे माफिक वेष्ट एन्ड वाचकी घड़ी इनाममें दी है। बढ़िया और सस्ती तथा फायदेमन्द दवा भेजनेवाला ऐसा फर्म दूसरा नहीं है। ईश्वर

इनकी उन्नति करें और देशवासी इस सच्चे फर्मसे फायदा उठावें।

(स्वा०) राजाराम मिश्र,
संचालक—धनसिंह आयुर्वेद भवन,
मु० बरई, (ग्वालियर)।
ता० ६-५-३२

पं० रामनारायणजी,

मैं आपके यहांसे बहुत समयसे दवा मंगाता हूं। मैं कह सकता हूं कि आपका व्यवहार अच्छा और ईमानदारीका है। औषधियां भी अच्छी हैं। आशा है जनता आपसे दवा मंगाकर लाभ उठावेगी।

आपका—
(स्वा०) मूलचन्द शर्म्मा, साहित्य रत्न, L. M. S. वकील,
मु० अकलेरा, (कोटा) ।

धन्यवाद है

आपको जो कि ऐसी अमूल्य दवाएं ऐसी सस्ती दरपर देते हैं। ईश्वर आपको चिरायु करे और आपके कारखानेकी हमेशा बढ़ती करे।

आपका—
(स्वा०) भभूतसिंह मास्टर,
मु० पो० रोहना, (छिंदवाड़ा) सी० पी०
ता० २१-११-३२

(नोट—इस प्रकारके सर्टीफिकेट हमारे पास इतने हैं कि यदि पूरे पूरे छापे जायं तो एक पोथा हो जायगा। स्थानाभावके कारण नहीं छापे जाते हैं।)

श्रीवैद्यनाथ आयुर्वेद भवन,

बड़ाबाजार, कलकत्ता

द्वारा प्रस्तुत दवाइयां ही सर्वमान्य क्यों हुई हैं? इसके कारण हैं। वह यही कि औषधि बनानेके लिये जो सामग्री पूर्णरूपसे होनी चाहिये वह इस कार्यालयको पूर्णरूपसे प्राप्त हैं। इसके मालिक वैद्यराज पं० रामनारायण शर्म्मा आयुर्वेद शास्त्रके अनुभवी विद्वान, परिश्रमी और व्यापार कुशल हैं जो खुद अपनी देखरेखमें दवाइयां तैयार कराते हैं। प्रभूत धन खर्च करके सभी सामग्री एकत्रित की गई हैं। कलकत्ते जैसे व्यापार प्रधान शहरमें तो सभी चीजें सुलभ हैं इसपर भी जो भस्म आदि यहां अधिक मूल्यसाध्य होती हैं वे बाहर बना ली जाती हैं। इस कार्यके लिये कलकत्तेसे बाहर दो स्थानोंमें रसायनशाला स्थापित है। औषधि बनानेमें परिश्र और धन खर्चका ख्याल नहीं किया जाता; बल्कि बराबर इस बातका ख्याल किया जाता है कि औषधि सर्वाङ्ग परिपूर्ण होनी चाहिये। यही कारण है कि यहांकी बनी प्रत्येक दवाएं गारण्टीसे फायदा करती हैं। कम मूल्य और असली दवा होनेके कारण तमाम हिन्दुस्थान भरसे इतनी मांगें रहती हैं कि समय समय रात दिन कार्य करना पड़ता है। आशा है आप भी हमारी सेवाको ग्रहण करेंगे और समयपर यहांकी बनी दवाको सेवन कर लाभ उठावेंगे।

असली दवा और सुलभ मूल्य

इस पुस्तकमें लिखी प्रधान प्रधान दवाइयां यदि आप बनी-बनाई तैयार लेना चाहें तो हमसे मंगाईये—असली दवा और मूल्य सुलभ होगा। प्रत्येक औषधिके लिये उत्तम और गुण-कारी होनेकी गारंटी दी जाती है। मूल्यकी तालिका नीचे दी जाती है। इसके अलावे इसका डाक खर्च और पैकिंग खर्च मंगा-नेवालेको देना होता है। किसी तरहका कमीशन आदि देनेका नियम नहीं है। औषधिके पूरे पूरे गुण और बनानेकी विधि उसके सामने लिखे पेजमें देखिये।

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	महसूल
आनन्द भैरव रस	८५	१०० गो०	१)	।≤)
मृत्युंजय रस	८६	" "	१)	।≤)
रसादि रस	८७	१ तोला	॥)	।≤)
कुलाइनका अर्क	९२	१६ खुराक	॥)	॥)
मलेरियाकी गोलियां	९५	५० गोली	॥)	।≤)
एन्टीप्लेजिष्टाइन	९८	१ डिब्बा	३।)	॥)
बाराहसिंगेकी भस्म	१००	२ तोला	१)	।≤)
कस्तूरी भैरव रस	१०६	७ खुराक	१।)	।≤)
सुदर्शन चूर्ण	११०	एक पाव	१॥)	।≤)
अमृतारिष्ट	१११	छ छटांक	१≤)	१≤)
बसन्त मालती	११२	७ खुराक	१॥)	।≤)
" "	"	१ तोला	१२)	।≤)
श्री जयमंगल रस	११३	७ खुराक	१॥)	।≤)
[illegible]न सर्वज्वरहर लोह	११३	" "	१)	।≤)

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	मह०
पुटपाक विषम ज्वरान्तक लोह	११४	७ गोली	१।)	।≈)
कपूर बटी	११७	,, ,,	।≈)	,,
सिद्ध प्राणेश्वर रस	,,	,, ,,	।)	,,
शुद्ध रेड़ीका तेल	१२०	४ औंस	॥)	।।≡)
कुटजावलेह	११२	एक पाव	२)	॥≡)
संग्रहणीकी बहुपरीक्षित दवा	१२६	२० गोली	१)	।≈)
चित्रकादि गुटिका	१२७	१००गोली	।।।)	,,
लाइ चूर्ण	१२८	१ तोला	।।।)	,,
दुग्ध वटी	,,	७ खुराक	॥)	।≈)
जातिफलादि चूर्ण	१२९	एक पाव	१॥)	।≈)
वृहत् गंगाधर चूर्ण	,,	,, ,,	१)	,,
स्वर्ण पर्पटी	१३०	१ तोला	८)	,,
बाहुशाल गुड़	१३७	एक पाव	१॥)	॥≡)
सूरण मोदक	१३७	,, ,,	१॥)	,,
लवण भास्कर चूर्ण	१४१	,, ,,	१)	।=
हिंग्वाष्टक चूर्ण	१४२	,, ,,	१)	,,
संजीवनी वटी	१४३	१०० बटी	१)	,,
गंधक वटी	,,	,, ,,	।।।)	,,
शंख वटी	,,	,, ,,	१॥)	,,
कुचलेकी गोलियां	१४४	,, ,,	१।)	,,

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	महसूल
अर्क कपूर	१५१	१ शीशी	।≈)	।=)
अमृतधारा	„	„	॥)	„
क्रमीघातिनी बटी	१६०	७ गोली	।≈)	„
नवायस लौह	१६३	„	॥)	„
आमल्यावलेह	„	एक पाव	२)	॥≋)
कुष्माण्ड खण्ड	१६६	„	२)	„
मृगांक रस	१७०	७ खुराक	२॥)	।≈)
हेमगर्भ पोटली	१७१	„ „	२)	„
वासावलेह	१७३	क पाव	१॥)	॥≋)
चन्द्रामृत रस	१७३	७ गोली	॥)	।≈)
श्रृंगाराभ्र	१७५	„	॥)	„
लवङ्गादि बटी	„	५० गोली	१)	„
शीतोपलादि चूर्ण	१७६	एक पाव	२॥)	„
लवङ्गादि चूर्ण	„		१॥)	„
कफ करतरी	१८२	१ तोला	१)	„
भार्गी गुड़	१८३	एक पाव	१॥)	॥≋)
कनकासव	„	छै छटांक	१।)	१=)
श्वास कुठार	१८४	७ खुराक	॥)	।=)
सारस्वत चूर्ण	१६६	एक पाव	२॥)	।≈)
[illegible]ी घृत	„	„	„	॥≋)

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	महसूल
योगराज गुगल	२०३	७ गोली	१)	।≶)
नारायण तेल	२०५	एक पाव	३)	॥≶)
विष तेल	२०६	"	॥)	"
संखियाका तेल	"	१। तोला	२)	।≶)
कुचलेको गोलियां	२०७	१०० गोली	१)	"
चतुर्मुख रस	"	७ गोली	१)	"
वात गजांकुश	२०८	"	॥)	"
रसराज रस	२१०	"	२)	"
महामाष तैल	"	एकपाव	४)	॥≶)
शूलवर्जिनी वटी	२१६	७ गोली	॥)	।≶)
सामुद्राद्य चूर्ण	२१७	एक पाव	२)	"
मधुयष्ट्यादि चूर्ण	२२२	"	१॥)	"
अमलतासकी चटनी	"	"	२)	॥≶)
वृहत्-इच्छाभेदी रस	"	७ गोली	।)	।≶)
अर्जुन घृत	२२६	एकपाव	२॥)	॥≶)
कल्याण सुन्दर रस	२२७	७ खुराक	१॥)	।≶)
आमलकी रसायन	२३६	एक पाव	२॥)	"
धातु पुष्टि चूर्ण	२३८	एकपाव	२॥)	"
चन्द्रप्रभा वटी	"	१४ गोली	१)	"
मेहसुद्गर वटिका	२३९	७ गोली	॥)	"
स्वर्ण वंग भस्म		१ तोला	३)	"
वसन्त कुसुमाकर	२४०	७ गोली	३॥)	"
प्रमेह मिहिर तेल	"	एकपाव	८)	॥≶)

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	महसूल
हेमनाथ रस	२४५	७ खुराक	१॥)	।≈)
बृहत् लोकनाथ रस	२४७	"	१)	"
रोहितारिष्ट	२४८	छै छटांक	१≈)	१≈)
यकृदरि लौह	२५१	७ गोली	॥)	।≈)
वज्रक्षार	"	एकपाव	४)	।≈)
कुमार्य्यासव	२५२	छै छटाक	१।)	१≈)
दुग्ध वटी	२५४	७ गोली	॥)	।≈)
शोथारि मण्डूर	२५५	"	॥)	"
महाशुष्कमूलकाद्य तैल	२५५	एकपाव	२॥)	॥≋)
पंचतिक्त घृत	२६४	"	२)	"
रस माणिक्य	२६४	७ खुराक	॥)	
अमीर रस			२)	
अविपत्तिकर चूर्ण	२७६	एकपात्र	१।)	"
बृहत् पिप्पली खण्ड	"	"	२)	"
धात्री लौह	२७७	७ गोली	१)	"
बृहत् चन्द्रोदय मकरध्वज	२७८	"	१)	"
पूर्णचन्द्र रस	"	"	१)	"
महालक्ष्मी विलास रस	२७९	"	१)	"
श्री मदनानन्द मोदक	"	एकपाव	३)	"
श्री गोपाल तैल	२८०	"	८)	॥≋)
षड् विन्दु तैल	२८७	"	२)	"
शिरःशूलाद्रि रस	"	७ गोली	॥)	।≈)

औषधिका नाम	पृष्ठ	वजन	मूल्य	महसूल
चन्द्रोदयावर्ति	२९०	२० वर्ति	॥)	।=)
नेत्रामृत सुरमा	,,	एक शीशी	।)	,,
कुमार कल्याण रस	२९७	७ खुराक	१॥)	,,
रसपीपरी	२९८	५० गोली	१॥)	,,
पुष्पानुग चूर्ण	३०१	एक पाव	२॥)	,,
अशोक घृत	३०२	,,	२॥)	॥≡)
अशोकारिष्ट	३०३	छै छटांक	१)	१=)
प्रदरारि लोह	,,	७ गोली	॥।)	।=)
सौभाग्यवटी	३०४	२५ गोली	१)	,,
मकरध्वज	३०६	७ खुराक	॥)	,,
षड् गुणबलिजारित मकरध्वज	,,	,,	१॥)	,,
पोटास परमागनेट	३०७	एकछटांक	।=)	,,

जो कोई सज्जन घरपर दवा तैयार करना चाहें उसके लिये अथवा बेचनेके लिये धातुओंकी भस्म, शोधित द्रव्य, आदिकी आवश्यकता हो तो हमारे यहांसे मगावें। प्रत्येक वस्तु विशुद्ध और गुणकारी होनेकी गारंटी है। दर आगे लिखी जाती है। आवश्यकताके अनुसार दो आने भरतक मंगा सकते हैं। तोला के दरसे ही मिलेगा।

स्वर्ण भस्म	१ तोला	५०)
मुक्तापिष्टी (मोती)	,,	२४)
चान्दी भस्म	,,	४)
साधारण लोह भस्म	,,	॥।)
शतपुटित लोह भस्म	,,	४)
सहस्रपुटित लोह भस्म	,,	१०)
साधारण अभ्र भस्म	,,	२)
शतपुटित अभ्र भस्म	,,	४)
सहस्रपुटित अभ्र भस्म	,,	१०)
मंडूर भस्म	,,	।)
कांसा भस्म	,,	॥)
ताम्र भस्म	,,	॥।)
पीतल भस्म	,,	॥)
वंग भस्म	,,	१)
स्वर्णबंग भस्म	,,	५)
खपरिया भस्म	,,	॥)
नाग भस्म (शीशा)	,,	॥)
प्रवालपिष्टी (मूंगा)	,,	॥)
स्वर्णमाक्षिक (सोनामक्खी)		॥)
रौप्यमाक्षिक (रूपामक्खी)		॥)
कपर्द भस्म (कौड़ी)	१ तोला	।)
शंख भस्म	,,	।=)
—काशुक्ति (सींफ)	,,	१)
हरिताल (गोदन्ती)	१ तोला	॥)
तपकिया (शुद्ध)	,,	२)
शुद्ध हिंगलु	,,	।-)
शुद्ध पारा (हिंगलोत्थ)	,,	॥)
शुद्ध गंधक	,,	=)
पारद गंधक कज्जली	,,	॥)
शुद्ध मन:शिला	,,	।)
शुद्ध विष (तेलिया)	,,	॥)
शुद्ध शिलाजीत	,,	१)
सूर्यतापी	,,	२)
केशर	,,	२)
कस्तूरी	,,	५०)
गोरोचन	,,	७)
गिलोय सत्त	,,	।)
जवाखार		।)
मधु (शहद)	१ सेर	२)
पुराना गुड़	,,	५)
पुराना घी	,,	१०)
चालमूंगरका तैल	,,	१२)
बादामका तैल	,,	१६)
श्रीमदनानन्द मोदक	,,	८)
स्वर्ण पर्पटी	१ तोला	८)
पंचामृत पर्पटी	,,	४)
रस पर्पटी	,,	१)

बाहरके रोगियोंका मुफ्त इलाज

दवाखानामें आकर रोगका निश्चय करानेकी फीस ५) रु० है। पत्र द्वारा रोग निश्चय करानेकी फीस भी ५) रु० है; परन्तु हमारे यहांसे दवा खरीदनेवाले रोगीसे फीस नहीं ली जायगी, सिर्फ दवाओंके दाम लिये जायंगे। उत्तम प्रबन्धके लिये १) रु० जमा देकर रोगी अपने नामकी फायल अलग खुलवा सकता है, जिसमें उस रोगीका पूरा विवरण लिखा रहेगा। दवा भेजते समय हर बार वह फायल देख ली जाती है।

नीचे लिखे प्रश्नोंका उत्तर साफ साफ अलग कागज पर लिखकर यहां भेज दीजिये। कितने दिनोंमें आराम होगा, क्या खर्च होगा, आदि सब बातोंका पूरा उत्तर यहांसे दिया जायगा। कोई भी रोगी तब तक अपने रोगको असाध्य न समझें जबतक हमारे कहनेके अनुसार दवाका सेवन न कर लें। भगवानकी दयासे हमारे द्वारा ऐसे २ रोगी आराम हुए हैं, जो सब तरहकी दवा करके नाऊमीद हो गये थे। हमारी बुद्धि और दवासे आपको निश्चय फायदा होगा, इस बातका विश्वास रखिये। पत्रके साथ पांच पैसेका टिकट भेजना जरूरी है नहीं तो जवाब नहीं दिया जायगा। पत्र व्यवहार बिल्कुल गुप्त रखा जाता है। बढ़ियासे बढ़िया इलाज करानेका हमारे यहांसे अच्छा प्रबन्ध और कहीं नहीं है।

१ क्या जाति है ?

२ उमर क्या है ?

रोग कबसे है ?

४ रोग किस कारणसे हुआ ?

५ वैद्य या डाक्टरने रोगका क्या नाम बतलाया ?

६ किसी दवासे या आहार विहारसे कभी लाभ हुआ था ?

७ शरीर दुबला है या मोटा ?

८ किस मौसममें रोग घटता बढ़ता है ?

९ किन कारणोंसे रोग बढ़ता है ?

१० नींद कैसी होती है ?

११ दस्त कैसा होता है ?

१२ हाजमा कैसा है ?

१३ शरीरमें बल कैसा है ?

१४ पुरुषोंको गर्मी या सुजाक और स्त्रियोंको प्रदर रोग हुआ हो तो लिखना चाहिये।

१५ रोगी धैर्य और विश्वासके साथ जब तक जरूरत हो तब तक दवा खानेको तैयार है या नहीं ?

१६ इस रोगके लिये कितना खर्च कर सकता है ?

इन प्रश्नोंके अलावा रोगीको रोगका पूरा पूरा सब हाल लिखना चाहिये। रोगके कारण उसे क्या कष्ट होता है ? रोगके क्या क्या लक्षण हैं ? आदि सब ब्योरेवार साफ सा[illegible] लिखना चाहिये।

सूचना—आगे लिखी दवाइयां सब जगह दवा बेचनेवाले एजेन्टोंके पास मिलती हैं। इसलिये यहां पत्र लिखनेके पहले अपने स्थानीय दवाफरोशसे पूछ लेना जरूरी है; क्योंकि स्थानीय एजेन्टसे दवा खरीदनेपर आपको डाक महसूल और समयकी बचत होगी। यदि आपके ग्रामके दवा बेचनेवाले के यहां हमारी दवा न मिले तो उसे मंगानेके लिये कहिये। वह व्यापारी हमसे मंगा कर आपको जरूर देगा। इस कार्यके लिये हम आपके अत्यन्त कृतज्ञ होंगे। परन्तु सावधान! भूलसे नकली दवा न खरीदिये। हमारा नाम और दो त्रिशूल वाला शिवलिंग का ट्रेड मार्क अच्छी तरह देख कर दवा खरीदिये।

वैद्यनाथ प्राणदा

(जूड़ीताप—मलेरियाकी रामबाण दवा)

मलेरिया बुखारके हजारों रोगी इस दवासे प्रति वर्ष जीव दान पाते हैं। इकतरा, तिजारी, चौथिया, फसली, कम्प लगकर आनेवाला बुखार, तिल्ली या जिगरके दोषसे आनेवाला ज्वर, पारीसे आनेवाला जूड़ी ताप आदि कैसा ही खराबसे खराब बुखार क्यों

न हो, वैद्यनाथ प्राणदासे जरूर अच्छा होगा। इस दवामें एक विशेषता यह है कि बुखारकी विशेष परीक्षा करनेकी जरूरत नहीं है। हर किस्मके बुखार मात्रमें दवासे तत्काल लाभ होगा। बुखारके बाद दवा पीनेसे ताकत बढ़ती है, भूख लगती है और दस्त साफ होता है। इसके समान बुखारकी दवा बहुत कम है। दवासे बुखार आराम न हो तो दाम वापस। कीमत बड़ी शीशी ॥≈), डाकखर्च ॥।−); छोटी शीशी ।) चार आना। ड़ाक खर्च ।≈)

वैद्यनाथ बालामृत

(बच्चोंको मोटा-ताजा और नीरोग बनानेकी मीठी दवा)

इसके पिलानेसे बच्चोंकी कमजोरी शीघ्र नष्ट होती है। बदन भरके बालक मोटा, ताजा और ताकतवर हो जाता है। कफ, खांसी, बुखार, अजीर्ण, बदहज्मी, दूध फेंकना, सुस्ती या ढीले रहना, कमजोरी, दुबलापन, आदि नष्ट होकर हड्डी मजबूत हो जाती है। एक शीशी बालकको पिला देखिये कि बहुत जल्द बालक नीरोग और सुन्दर हो जायगा।

यह शर्त लगाकर लिखा जाता है कि ऐसा उत्तम गुणकारी बालामृत—लाल शर्वत बहुत कम है। प्रसूति माताको पिलानेसे कमजोरी नष्ट होती है, दूध बढ़ जाता है और प्रसूत रोग आराम होता है। कीमत बड़ी (३२ खुराककी) शीशी ॥।), डाकखर्च ॥।−); छोटी (१६ खुराककी) शीशी ।≈) डाक खर्च ॥−)

स्वर्णघटित मकरध्वज

(बहुरोग नाशक अमृत समान दिव्यौषधि)

आयुर्वेद शास्त्रकी यह दवा संसारमें बेजोड़ है। अनुपान भेदसे मनुष्य शरीरके सभी रोगोंको शीघ्र नष्ट कर देता है। ज्वर बुखार, सर्दी, जुकाम, कफ, खांसी, अजीर्ण, बवासीर, संग्रहणी, अम्लपित्त, राजयक्ष्मा, बातरोग, धातु दौर्बल्य, स्वप्नदोष, शीघ्र-पतन, आदि समस्त रोग आराम होते हैं। स्वस्थ अवस्थामें खानेसे बल बढ़ता है और जल्दी बुढ़ापा नहीं आता। दिमागी ताकत बढ़ानेमें सर्वश्रेष्ठ है। नपुंसकता हटानेके लिये शास्त्रोक्त दवा है। यह कहनेकी आवश्यकता नहीं कि हमारा जैसा मकर-ध्वज इस मूल्यमें अन्य जगह नहीं मिलेगा। विशुद्धताकी पूर्ण गारण्टी है। की० ७ खुराकका पैकेट ॥) आना। म० ।≈)

च्यवनप्राश अवलेह

(फेफड़ोंको मजबूत बनानेमें शक्तिशाली दवा)

डाक्टरीमें काडलीवर आयल फेफड़ेको मजबुत बनानेवाली दवाओंमें उत्तम समझी जाती है। हमारा च्यवनप्राश निश्चय ही उससे अधिक शक्तिशाली है। रोगनाशकी अद्भुत शक्ति और शरीरको पुष्ट करनेकी विचित्र करामात इसमें है। इसके सेवनसे पुरानी खांसी, दमा, रक्तपित्त, शुक्रक्षोणता, आदि आराम होते हैं।
पुरानी खांसी, दमा, रक्तपित्त, शुक्रक्षोणता, आदि आराम होते हैं।
पुरानी खांसी और दमाके लिये तो प्रसिद्ध है। बल, वीर्य, कान्ति

और शक्ति बढ़ती है। निरन्तर सेवन करना चाहिये। कीमत एक पाव (२० खुराक) का डिब्बा १॥), महसूल ॥।~)

वैद्यनाथ द्राक्षासव

(अंगूरी दाखोंसे तैयार हुआ)

बहुतसे धनी बारहों मास इसका सेवन करते हैं। यह पीनेमें लज्जतदार है, सर्दी भगाता है, भूख पैदा करता है, दस्त साफ लाता है, ताकत पैदा करता है, नींद लाता है, थकावटको दूर करता है, ताजगी पैदा करता है तथा शरीरके प्रत्येक भागको शक्ति देता है। कफ, खांसी, सर्दी, जुकाम, दमा, क्षय, मूर्च्छा आदिको शर्तिया आराम करता है। जिनके फेफड़े कमजोर हैं वे इसके सेवनसे निश्चय शक्तिशाली हो जायंगे। कीमत छोटी (१२ औंस) की बोतल १) रु०। डाक महसूल १=)

अशोक सत्वारिष्ट

(स्त्रीरोगकी परीक्षित सर्वोत्तम दवा)

स्त्रियोंका खास रोग—मासिक धर्म ठीक समय पर और उचित रीतिसे न होना ही है। रक्त प्रदर और सफेद प्रदर भी स्त्रियोंके खास रोग हैं। हमारे अशोक सत्वारिष्टके सेवनसे ठीक महीनेका महीना ऋतु-धर्म होने लगता है। कमरका दर्द, पेटका दर्द, सिर दर्द, बुखार सा होना, जी मिचली, भूखका मारा जाना, आदि जो कष्ट मासिकके समय होते हैं इससे बिल्कुल ठीक हैं। प्रदर रोग जिसमें योनिसे लाल या सफेद

(मवाद) जाता है, आराम होता है, गर्भाशय पुष्ट होता है तथा यौवन और सौन्दर्यका विकास होता है। शरीरमें नया खून पैदा होता है। इससे स्त्रियोंके प्रायः समस्त रोग आराम होते हैं। कीमत १६ खुराककी शीशी १॥), महसूल ॥।-)

असली नारायण तेल

नारायण तेलकी तारीफ करना फजूल है। कौन नहीं जानता कि यह ८० बात रोगोंका कट्टर दुश्मन है! बशर्ते कि तेल असली हो। हमारा नारायण तेल भारतवर्ष, बर्म्मा, सिलोन, अफ्रिका तक मशहूर है। इसकी मालिश करनेसे लकवा, अर्द्धाङ्ग बात, एकांग बात, शरीरका सूखना, गठिया, सन्धि बात, जोड़ोंका दर्द, कमरका दर्द, सारे बदनका दर्द, स्नायुमंडलकी कमजोरी या वेदना, आदि समस्त बात रोग अच्छे होते हैं। माथेको ठंडा रखनेमें यह बेजोर है। बराबर सिरमें लगाते रहनेसे पागलपन तकको अच्छा करता है। कीमत आधा पावकी शीशी १॥) रु० । महसूल ॥।-)

वैद्यनाथ पेनबाम

(वेदना-नाशक प्रभावशाली मरहम)

सिरमें भयानक दर्द हो, पसली या कमरमें दर्द हो, गठिया हो, गर्दन घुमानेमें तकलीफ हो, कहीं चोट लग गयी हो, किसी जानवर ने डंक मार दिया हो, सूजन हो, दांतमें दर्द हो, सर्दी, खांसी या निमूनियाकी शिकायत हो, इसके लगानेसे तत्काल लाभ होगा। इसके प्रभावसे सब प्रकारकी पीड़ा या वेदना शीघ्र दूर हो जायगी।

शरीरके किसी भागमें दर्द हो लगाते ही आराम मालूम होगा! बड़ी उपयोगी दवा है। सिर दर्दको आराम करनेके लिये तो वैद्य-नाथ पेनबाम संसार-प्रसिद्ध हो गया हैं। सुन्दर रंगीन टीनके डिब्बेके भीतर सुरक्षित शीशीकी क़ीमत ।≠) छै आना। छोटी शीशी ≤) तीन आना। डाक खर्चा ।≠) छै आना।

बाय दर्द और सिर दर्द में खानेकी हुक्मी दवा

मिश्रित चूर्ण

(दर्द के पहाड़को पलमें तिल बना डालता है)

शरीरके किसी भी भागमें किसी तरहका दर्द हो मिश्रित चूर्णकी एक खूराक खातेही ५ मिनटके भीतर शान्त हो जायगा। बड़ी ही चमत्कारक दवा है। जादू-मन्त्रकी तरह फायदा करता है। वायसे तमाम शररीरका दर्द, गठिया वात, कमरकी बेदना, चीस, चमक, कनकनी, आदिमें शीघ्र लाभ होता है।

काम-काज, चिन्ता-फिकर, मेहनत, जागरण, सर्दी-जुकाम, आदि किसी कारणसे सिर दर्द हो, अधकपाली हो—इसके खानेके बाद तुरन्त नष्ट हो जायगा। दर्दसे बेचैन प्राणी ५ मिनटमें हँसने लगेगा। की० १२ खुराकका पाकेट ॥) आठ आना। डाक खर्च ।≠)

सप्तगुण तेल

(प्रत्येक घरमें १ शीशी जरूर रहनी चाहिये।)

दुर्घटना कह कर नहीं आती। उससे बचनेके लिये हमारा सप्तगुण तेल घरमें रहना जरूरी है। १ आगसे जलना, २ चोट या

मोच, ३ वायका दर्द, ४ कानका दर्द या बहना, ५ फोड़ा-फुंसी, ६ सूजन और ७ पसलीका दर्द। इन सात तकलीफोंको दूर करनेमें यह तेल मित्रकी तरह गुण करता है। बहुत उपकारी तेल है। समय पर लाख रुपयोंके जैसा फायदा करता है। की० प्रति शीशी ।) चार आना। डाक खर्च ।≤) आना।

असली अर्क कपूर

हमारा असली अर्क कपूर हिन्दुस्थानके कोने-कोनेमें इसीलिये मशहूर हुआ हैं कि इससे बढ़िया असली अर्क कपूर दूसरा नहीं होता। हैजाके शुरू होते ही हमारे अर्क कपूरको पिलानेसे १०० में ६० रोगी अच्छे होते हैं। दस्त और कै थोड़ी देरमें बन्द हो जाती है, ऐंठन मिट जाती है, प्यास कम होती है और हाथ-पैरोंमें गर्मी आकर रोगीको नींद आ जाती है। जहां कहीं हैजा फैला हो रोज १-२ बून्द हमारा असली अर्क कपूर सेवन करनेसे हैजा होनेका भय नहीं रहता। हर साल हमारे असली अर्क कपूरसे हजारों मनुष्यों-के प्राण बचते हैं। इसके अलावा इससे गर्मीके दस्त, पेट दर्द व अजीर्ण भी अच्छे होते हैं। कीमत आधा औंसकी शीशी ।≤); छोटी शीशी ।), डाक खर्च ।≤)

अर्क पुदीना सब्ज

यह पुदीनेकी ताजी हरी पत्तियोंका सार है। रंग और खुशबू ठीक हरी पत्तियों जैसी है। पेट फूलना, डकार आना, अजीर्ण, जी मिचलाना, भूख कम लगना, पेट दर्द, आदि वादीके

लक्षण शीघ्र मिटते हैं। बच्चोंके तमाम रोगोंमें अमृत समान लाभ-दायक है। गृहस्थ मात्रको इसकी एक शीशी घरमें रखनी चाहिये। समयपर बहुत काम देता है। कीमत एक औंसकी शीशी ॥) आठ आना। आधो औंसकी शीशी ।≈) छे आना। छोटी शीशी ।) चार आना। डाकखर्च ।≈)

पिपरमिन्टका तेल

यह खाने और लगाने—दोनों कामोंमें आता है। पेट दर्द या अजीर्ण आदिमें खाया जाता है और सिर दर्द आदिमें लगाया जाता है। की० प्रति शीशी ।), महसूल ।≈)

अग्निमुख चूर्ण

(अत्यन्त स्वादिष्ट पाचक चूर्ण)

यह खानेमें ऐसा स्वादिष्ट है कि एक बार खानेसे बार बार खानेको जी चाहता है। भोजनके बाद एक चुटकी चूर्ण खाते ही डकार आकर चित्त प्रसन्न हो जाता है। बदहजमी, अजीर्ण, पेट फूलना, पेटका भारीपन, पेट दर्द, कै, कब्जियत, आदि विकार तत्काल अच्छे होते हैं। की० प्रति शीशी ।), महसूल ।≈)

नमक सुलेमानी

बहुत परिश्रम और पूर्ण विज्ञानके आधारपर यह नमक सुलेमानी तैयार किया गया है। हमारा असली नमक सुलेमानी खानेपर बाजारू नकली सुलेमानीकी असलियत मालूम हो जाती है। खानेमें अत्यन्त स्वादिष्ट और गुणोंमें अद्वितीय है। खानेमें

रुचि न होना, खाये हुयेका न पचना, वायगोला, पेट दर्द और तिल्ली, जिगर, आदि पेटकी बीमारियां आराम होती हैं। कीमत एक औंसकी शीशी ≡) तीन आना। छोटी शीशी =) दो आना। डाकखर्च ।≈)

शोधी हुई स्वादिष्ट हर्रें

शोधी हुई हर्रेंके गुणोंको सब कोई जानते हैं। जिन लोगोंको बराबर कब्जको शिकायत रहती है वे प्रायः छोटी हर्रेंका सेवन किया करते हैं। परन्तु शोधी हुई हर्रें विशेष लाभदायक है। खानेमें निहायत जायकेदार है। बदहजमी, अजीर्ण, कब्जियत आदि पेटको बीमारियोंको नष्ट करनेमें मशहूर है। की० एक डिब्बा (प्रायः ०० हर्रें) का ।) चार आना। महसूल ।≈)

वैद्यनाथ दादका मरहम

(२४ घण्टेमें शर्तिया फायदा दिखानेवाली दवा)

नया या पुराना कैसा हो खराब दाद क्यों न हो इस मरहमके लगानेसे २४ घण्टेके भीतर ही फायदा मालूम होने लगता है। बिना जलन और बिना किसी तरहकी तकलीफके दादको फायदा पहुंचानेवाली दवा—वैद्यनाथ दादका मरहम—संसार प्रसिद्ध है। दादको अच्छा करनेके लिये इससे अच्छी दवा बाजारमें दूसरी न मिलेगी। दाद-दिनायको शर्तिया आराम न करे तो दाम वापस। कीमत प्रति शीशी ।) चार आना। छोटी शीशी महसूल =) दो आना। डाक।=)

चर्मरोगको महौषधि

(खुजलीकी शर्तिया दवा)

खुजली होते ही इस दवाको लगाकर नष्ट कर दीजिये वरना घर भरमें फैल जायगी; क्योंकि खुजली छूतका रोग है। चर्म रोगकी महौषधि खाज खुजलीकी परीक्षित दवा है। लगाते ही लाभ पहुंचाती है। इसके अलावा सब तरहके चमड़ेपर होनेवाले रोग जैसे—खाज, छाजन, अपरस, फुंसो, फोड़ा, आदि भी इसके लगानेसे शर्तिया अच्छे होते हैं। कीमत प्रति शीशी ।=) छै आना। महसूल ।≈)

बैद्यनाथ अनन्त सालसा

(रक्त शुद्धिके लिये रामबाण दवा)

वैद्यनाथ धामको अनन्तमूल नामकी ताजी हरी जड़ीसे सालसा तैयार होता है। खून साफके लिये इससे उत्तम सालसा और नहीं हो सकता; क्योंकि अनन्तमूल रक्त शुद्धिकी उत्कृष्ट औषधि है। इसके सेवनसे शरीरका चमड़ा फटना, सिरके बाल गिरना, चकत्ता, गांठ व गिल्टी होना, कमर व जोड़ोंका दर्द फोड़ा, फुंसो, खाज, खुजली, आदि निश्चय आराम होते हैं शरीरको पुष्ट करनेमें अमोघ है। जब सालसा पीना शुरू करें तब शरीरको वजन कर लें और एक शीशी अनन्त सालसा पीकर फिर वजन करें। आपको खुद मालूम हो जायगा कि शरीरमें कितना शुद्ध रक्त तैयार हुआ है।

खूनको साफ करने और बढ़ानेमें यह सालसा भारत विख्यात

हैं। कीमत १६ खुराककी शीशी १।) एक रुपया चार आना। महसूल ॥।-) तेरह आना।

वैद्यनाथ जुलावकी गोलियां

(कोष्ठ शुद्धिकारक बटिका)

रातको सोते समय गर्म दूध या गर्म पानीके साथ १ गोली खाकर सोईये। दूसरे दिन सबेरे एक या दो दस्त साफ हो जायंगे। कड़े कोठेवालेको २ गोलियाँ खानी चाहिये। पेटका विकार निकाल कर शरीरको नीरोग करनेके लिये ऐसा मातदिल जुलाव है कि जिसकी प्रशंसा नहीं लिखी जा सकती। कब्जियत होनेसे अनेक तरहके रोग हो जाते हैं। बुद्धमान् आदमीको चाहिये कि कब्ज होते ही हमारी दवाका सेवन कर शरीरकी रक्षा करें। खाने-पीने, काम-धन्धा, स्नान, आदिमें किसी तरहका परहेज नहीं है। की० २० गोलियोंकी शीशी ।।) आठ आना। डाक खर्च ।=)

नेत्रामृत सुरमा

भीमसेनी कपूरसे तैयार किया गया है। बहुत तरहसे शुद्ध किये हुये सुरमेमें भीमसेनी कपूर मिलाकर नेत्रामृत सुरमा तैयार किया गया है। आंखोंमें डालते ही विकारका पानी बहकर आंखें वर्फके समान ठंडी हो जायंगी। रोजके व्यवहारसे आंखोंकी रोशनी और सुन्दरता बढ़ेगी। सब तरहके नेत्र रोगोंमें अमृत समान लाभ पहुंचेगा। की० प्रति शीशी ।) चार आना। डा० म० ।=)

वैद्यनाथ दन्तमञ्जन

दांतोंको साफ रखना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत जरूरी जिसके दांत खराब रहते हैं वह सदा बीमार रहता है। वैद्य दन्तमञ्जनके व्यवहारसे दांत मोतीके मानिन्द सफेद और नं हो जाते हैं। दांतोंका हिलना, खून गिरना, दर्द होना, आदि रोग आराम होते हैं। कीमत एक औंसकी पेचदार शीशी ≡)

कामिनीविलास तैल

इस महासुगन्धित तेलको इत्र ही समझिये। रास्ता चल वाले दूसरे लोग इसकी सुगन्धिसे चौंक जाते है कि यहां फ का बागीचा कहां है? हमारा कामिनीविलास तेल सुगन्धित ते का राजा है। बाल लम्बे लम्बे और भौंरोंके समान काला ब देता है और सिरको ठंडा रखता है। कीमत प्रति शीशी ||) आना। डाक खर्च ||~) तेरह आना।

वैद्यनाथ हिमानीकल्याण तैल

(सिर दर्दको एक मिनटमें अच्छा करता है)

सिरको ठंडा रखनेमें इसके बराबरीका दूसरा तेल नहीं है। तेल लगाते ही मालूम होगा कि र बर्फ रख लिया हैं। अधिक लगानेसे जुकाम हो ज व्यवहार अमृत समान गुणकार वाले वकील, बहुत लाभकार

आना, जी मिचलाना, आदि गर्मीके विकार शान्त होकर चित्त प्रसन्न हो जाता है। कीमत प्रति शीशी ॥) बारह आना। म० ॥-)

वैद्यनाथ आमला केश तैल

शर्त लगा कर लिखा जाता है कि इसके समान व ऊंचे दर्जे के तेल बहुत कम हैं। यह सुगन्ध और गुण दोनोंमें अद्वितीय है। इस की मधुर सुगन्ध एक बार लगानेपर २४ घण्टे बनी रहती है। नित्य व्यवहारसे बाल रेशमके समान मुलायम और भौंरेके समान काले हो जाते हैं। कितना ही दिमागी काम कीजिये सिरमें चक्कर न आवेगा। दिमाग तर और तबीयत खुश रहेगी। शौकीनी और गुण दोनों इसी तेलमें मिलेंगे। किसी तरह मिलावट साबित करनेवालेको ५०००) इनाम। कीमत ४ औंसकी शीशी १), म० ॥-)

असृतधारा

(एक शीशीमें पूरा दवाखाना रहता है)

वैद्यनाथ असृतधाराको पास रख कर आप रोगोंकी तरफसे निश्चिन्त हो जाइये; क्योंकि यह प्रायः सभी रोगोंमें तत्काल लाभ दिखानेवाली दवा है। खानेमें फायदा करता है और लगानेमें भी तत्काल फायदा करता है। बुखार, खांसी, दमा, हिचकी, कै, दस्त, हैजा, बदहजमी, पेट दर्द, अरुचि, सर्दी, जुकाम, निमूनिया, दस्त, संग्रहणी, आदि किसी प्रकारका रोग हो दवा खिलाते ही लाभ होता है। चोट, मोच, जलना, कटना, वायुका दर्द, डंक मारना, सिर दर्द, आदिमें लगाते ही लाभ होता है। इसकी एक

वैद्यनाथ दन्तमञ्जन

दांतोंको साफ रखना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत जरूरी है जिसके दांत खराब रहते हैं वह सदा बीमार रहता है। वैद्यना दन्तमञ्जनके व्यवहारसे दांत मोतीके मानिन्द सफेद और नीरो हो जाते हैं। दांतोंका हिलना, खून गिरना, दर्द होना, आदि द रोग आराम होते हैं। कीमत एक औंसकी पेचदार शीशी ≥)

कामिनीविलास तैल

इस महासुगन्धित तेलको इत्र ही समझिये। रास्ता चलने वाले दूसरे लोग इसकी सुगन्धिसे चौंक जाते हैं कि यहां फूलों का बागीचा कहां है? हमारा कामिनाविलास तेल सुगन्धित तेलों का राजा है। बाल लम्बे लम्बे और भौंरोंके समान काला बना देता है और सिरको ठंडा रखता है। कीमत प्रति शीशी ||) आठ आना। डाक खर्च ||⁄-) तेरह आना।

वैद्यनाथ हिमानीकल्याण तेल

(सिर दर्दको एक मिनटमें अच्छा करता है)

सिरको ठंडा रखनेमें इसके बराबरीका दूसरा तेल नहीं है। तेल लगाते ही मालूम होगा कि सिर पर बर्फ रख लिया है। अधिक लगानेसे जुकाम हो जाती है। गर्मीके मौसममें इसका व्यवहार अमृत समान गुणकारी होता है। दिमागी काम करने वाले वकील, वैरिष्टर, माष्टर, विद्यार्थी, दूकानदार, आदिके लिये बहुत लाभकारी है। सिर दर्द, सिरका घूमना, गर्मीके मारे चक्कर

आना, जी मिचलाना, आदि गर्मीके विकार शान्त होकर चित्त प्रसन्न हो जाता है। कीमत प्रति शीशी ॥) बारह आना। म० ॥-)

वैद्यनाथ आमला केश तैल

शर्त लगा कर लिखा जाता है कि इसके समान व ऊंचे दर्जे के तेल बहुत कम हैं। यह सुगन्ध और गुण दोनोंमें अद्वितीय है। इस की मधुर सुगन्ध एक बार लगानेपर २४ घण्टे बनी रहती है। नित्य व्यवहारसे बाल रेशमके समान मुलायम और भौंरेके समान काले हो जाते हैं। कितना ही दिमागी काम कीजिये सिरमें चक्कर न आवेगा। दिमाग तर और तबीयत खुश रहेगी। शौकीनी और गुण दोनों इसी तेलमें मिलेंगे। किसी तरह मिलावट साबित करनेवालेको ५०००) इनाम। कीमत ४ औंसकी शीशी १), म० ॥-)

अमृतधारा

(एक शीशीमें पूरा दवाखाना रहता है)

वैद्यनाथ अमृतधाराको पास रख कर आप रोगोंकी तरफसे निश्चिन्त हो जाइये; क्योंकि यह प्रायः सभी रोगोंमें तत्काल लाभ दिखानेवाली दवा है। खानेमें फायदा करता है और लगानेमें भी तत्काल फायदा करता है। बुखार, खांसी, दमा, हिचकी, कै, दस्त, हैजा, बदहजमी, पेट दर्द, अरुचि, सर्दी, जुकाम, निमूनिया, दस्त, संग्रहणी, आदि किसी प्रकारका रोग हो दवा खिलाते ही लाभ होता है। चोट, मोच, जलना, कटना, वायुका दर्द, डंक मारना, सिर दर्द, आदिमें लगाते ही लाभ होता है। इसकी एक

शीशी घरमें रखना एक वैद्यराज या डाक्टरके बराबर काम है। कीमत प्रति शीशी ॥) आठ आना। महसूल ३ शीशी तक

क्लोरोडाइन

यह विलायतकी बनी क्लोरोडाइन नहीं है। हिन्दुस्थानमें हुई क्लोरोडाइन है। वायु दर्द व शूल दो तीन खुराकके खा अच्छा हो जाता है। दस्त, आंव, पेचिश, मरोड़, पेट दर्द, पे आदिके लिये संसार-प्रसिद्ध घरेलू दवा है। कीमत प्रति शीशी छै आना। डाक खर्च ।≈)

टिंचर आइडिन

यह चोट, सूजन, दर्द, घाव, गिल्टी, फोड़ा फुंसी; आदि लगानेसे फायदा करता है। शुरूमें ही लगानेसे घावके पक सम्भावना नहीं रहती। पीव (मवाद) का बहना रोकता छुरी आदिके कटने पर काम आनेवाली घरेलू दवा है। आधा औंसकी शीशी ≡) तीन आना। दो ड्रामकी शीशी ≈ आना। महसूल ।≈)

वैद्यनाथ मैसूर चन्दनका तेल

हम खास मैसूर गवर्नमेण्टका तेल खरीदते हैं जो सं भरमें सर्वोत्तम समझा जाता है। यह तेल सुजाककी रामब दवा है। सुजाककी दूसरी हालतमें जब पेशाबकी जलन और पीप अधिक होता है तब विशेष लाभ दिखाता है। गर्म दिनोंमें ५ बून्द यह तेल शर्बतके साथ पीनेसे दिनभर तबी खुश रहेगी, गर्मीकी पीड़ा न होगी। निरन्तर सेवन कर कलेजेकी गर्मी बिल्कुल शान्त हो जाती है। सुगन्ध तो इत्रो भी बढ़ी चढ़ी है। कीमत दो ड्रामकी ॥) बारह आन खर्च ४ शीशीतक ।≈)